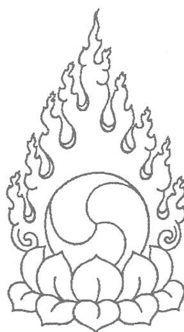
Nick L.


# Jewel Heart Nieuwsbrief



jaargang 4 nummer 1 maart 1994


## DE VIER EDELE WAARHEDEN

lezing van Hélène van Hoorn



In één nacht wordt hij een boeddha, iemand die ontwaakt is. Zijn vroegere metgezellen op het ascetische pad benaderen hem en vragen hem kond te doen van wat hij gerealiseerd heeft. Hij weigert. Tot driemaal toe vragen de asceten het hem. Dan antwoordt hij:

Wat ik weet kan ik niet vertellen.
Je zult het niet begrijpen.

Uiteindelijk na lang aandringen van Brahma en Indra zet Boeddha het wiel van de dharma in beweging en geeft zijn eerste leerrede met als thema 'lijden':

Er is lijden.
Er zijn oorzaken van lijden.
Er is een ophouden van het lijden.
En er is een weg daartoe.

Het zijn deze vier, bekend geworden als de *Vier Edele Waarheden*, die in al haar beknoptheid de boeddhistische weg bevatten.

Als in de eeuwen na het heengaan van de Boeddha het boeddhisme zich over grote delen van Azië verspreidt en al naar gelang culturele omstandigheden die het aantreft onderscheiden vormen aanneemt, gaat het steeds en steeds opnieuw om deze vier waarheden. Dit geldt ook voor de laatste honderdvijftig jaar, waarin het boeddhisme op academisch niveau in het westen is geïntroduceerd, en voor de laatste tientallen jaren, waarin ook de beoefening van het boeddhisme in het westen ingang heeft gevonden, in welke variant dan ook, de theravadin traditie, de japanse zen traditie, of de tibetaanse traditie.

*Eerste Edele Waarheid: Het Lijden*

Waarover spreken we als we het in boeddhistische zin over lijden hebben? Er zijn een aantal manieren om het 'lijden' te onderscheiden. Ik wil hier in het kort één van deze onderscheidingen uiteenzetten, n.l. de drie vormen van lijden:

*Lijden aan het lijden*. Dat omvat alle vormen van geestelijk en lichamelijk lijden wat wij normaal lijden, pijn, onvrede etc. noemen en het omvat zeker het lijden door geboorte, ziekte, ouderdom en dood. Het is dit 'lijden' waarmee we altijd zo druk bezig zijn, om het te vermijden, dragelijk te maken enzovoorts.

*Lijden aan/door verandering.* Dit is wat we normaal 'geluk' noemen en waaraan we eindeloos veel tijd besteden om het te bereiken, waarvoor we allerlei strategieën bedenken enz. Dit wil niet zeggen dat we niet in staat zijn om een korte tijd gelukkig of tevreden te zijn. Dat zijn we, maar uiteindelijk is ook dit geluk, deze bevrediging, een zaak van lijden. Daar zijn vele redenen voor, waarvan de belangrijkste is dat alles veranderlijk en vergankelijk is. De dingen of personen om ons heen, de situaties waarin we verkeren, gaan voorbij en wijzelf veranderen. Het belangrijkste echter is dat personen, dingen, situaties niet 'iets' in zich hebben dat ons een blijvend geluk kan verschaffen. Toch is dat hetgeen waar we voortdurend naar streven: 'Wanneer ik dit en dat heb, die en die heb, dán zal ik gelukkig zijn, dán zal ik op mijn plaats zijn', enz. enz. Voor korte tijd kan dit wel zo zijn, maar al snel verandert het. Daarom is het kortdurende geluk wat we nastreven, uiteindelijk een vorm van lijden.

*Het allesdoordringende lijden.* De tweede vorm van lijden is nog relatief eenvoudig te vatten in vergelijking met deze derde vorm, het allesdoordringende lijden. Kort gezegd: het is een feit dat we op dit moment al datgene ervaren wat we eerder zelf bewerkstelligd hebben én al die aktiviteiten verrichten met lichaam, spraak en geest die ertoe leiden dat we in de toekomst lijden zullen ervaren. Dit verwijst naar wat in boeddhistische termen *samsara* wordt genoemd, de kringloop van bestaan. Samsara is niet iets buiten je, je bent zelf samsara, voortdurend bezig de kringloop van bestaan in stand te houden. Deze

laatste vorm van lijden wordt niet als pijn of lijden ervaren, je zou kunnen zeggen dat het een basisconditie is, inherent aan ons lichaam en onze geest. Ter vergelijking: het is als een wond die niet op zich pijnlijk is, maar zo gauw er op geslagen wordt wel veel pijn doet. Als we in aanraking komen met wat we onder de eerste vorm van lijden verstaan, is het alsof er op de wond geslagen wordt; de momenten van geluk zijn in deze vergelijking als balsem of een pleister op de wond, alleen maar tijdelijk verlichting gevend en daarom ook uit de aard der zaak lijden. De conclusie die hieruit te trekken valt, is dat uiteindelijk *alles* lijden is.

Waarom nu is de eerste van de Vier Edele Waarheden een verhaal over het lijden? Wordt hierdoor niet juist een lijden opgeroepen? Religie/spiritualiteit moet toch om iets moois gaan, iets dat deze wereld leefbaar maakt, iets dat erboven uitstijgt. Vaak wordt gezegd: 'Er is al lijden genoeg, laten we het leuk houden'. Religie moet toch troost geven en niet de zaak nog moeilijker maken dan het al is! Natuurlijk, religie gaat om iets moois, het maakt deze wereld leefbaar, het stijgt er tegelijkertijd boven uit, het geeft veel humor, het geeft troost en het maakt de zaak uiteindelijk makkelijker.

Maar niet als pleister op de wonde! Religie/spiritualiteit vereist een *volstrekt andere manier van kijken* naar dezelfde werkelijkheid! Het is geen gemakkelijke manier en ook geen 'snelle'. Om daadwerkelijk geluk te vinden -en het boeddhisme gaat ervan uit dat ieder mens geluk zoekt en lijden wil vermijden- moet eerst de juiste diagnose worden gesteld. Er wordt vaak naar de boeddha verwezen als een arts die de diagnose van de menselijke situatie stelt. De 'leer', de dharma, is in die vergelijking het medicijn, datgene dat je helpt die naar geluk weg te gaan, de sangha is als de verpleegster.

Gaat het dan om geloof in de leer? De Boeddha heeft hier zelf met een voorbeeld op geantwoord:

> Onderzoek mijn leer zoals een koopman goud zou onderzoeken, snijdt het met je intelligentie, wrijf het met logische redeneringen en smelt het met je ervaringen. Heb je dat gedaan en ben je ervan overtuigd dat het werkelijk goud is, dan neem het.

Behalve het gebruik maken van rede en verstand is het Boeddhisme vooral een *ervaringsleer*, d.w.z. (1) luister naar wat verteld wordt of geschreven is, (2) overdenk het, toets wat gezegd wordt of wat je leest met je eigen ervaring; (3) maak het je dan eigen middels meditatie, en probeer het toe te passen in het dagelijks leven.

*Tweede Edele Waarheid: De Oorzaken van Lijden*

Dit brengt ons op de tweede waarheid: de oorzaken van het lijden. Het eerste wat we moeten doen is de oorzaak van het lijden zoeken. Zonder die oorzaken te vinden zijn we niet in staat het lijden te stoppen. Weglopen, op vakantie gaan, naar een ander land emigreren, in de Himalaya gaan mediteren etc. zal het lijden niet doen ophouden, dus we moeten de oorzaken vinden en die elimineren. Wanneer we de oorzaak geëlimineerd hebben zal ook het gevolg, het resultaat ophouden. We moeten wegen vinden, een methode om het lijden te laten ophouden. Of we die weg dharma noemen of niet is van geen belang, de hoofdzaak is dat we het toepassen.

Lijden is het gevolg van een hoofdoorzaak of specifieke oorzaak en van omstandigheden die ertoe bijdragen. Alle geconditioneerde fenomenen zijn bepaald door deze twee zaken: hoofd- en bij-oorzaken. Zoals een bloem als hoofdoorzaak het zaad heeft en als bij-oorzaken water, zon, goede verzorging enz., zo hebben ook geluk en lijden een hoofdoorzaak en bij-oorzaken. De oorzaken voor geluk zijn goede aktiviteiten d.m.v. lichaam, spraak en geest; de oorzaken van lijden zijn ondeskundige aktiviteiten d.m.v. lichaam, spraak en geest. Omdat we in het verleden negatieve aktiviteiten hebben 'gezaaid', hebben we de oorzaken gecreëerd voor ons huidig en toekomstig lijden. Wanneer deze oorzaken niet aanwezig waren geweest, dan was het volstrekt onmogelijk dat er resultaten met lijdenservaring zouden zijn. Hetzelfde geldt voor geluk; wanneer we deskundige daden hebben gedaan, zullen we daarvan ook de resultaten ondervinden. De resultaten zijn dus volledig afhankelijk van hun specifieke oorzaken. Zoals een tulpenbol tot een tulp uitgroeit en een irisbol tot een iris, zijn ons geluk en ons lijden het gevolg van onze eigen aktiviteiten.

Wellicht vraag je je af hoe het komt dat je zoveel problemen ervaart of ervaren hebt in je leven, terwijl je geen ondeugdzame aktiviteiten hebt verricht. Het kan zijn dat je in dit leven geen ondeskundige aktiviteiten hebt verricht, maar naar alle waarschijnlijkheid heb je dat wel in eerdere levens gedaan. Het idee van vorige en toekomstige levens zal wellicht niet eenvoudig zijn voor ons. Ik wil daar nu niet op ingaan.

Wel nog het volgende. Het feit dat we als menselijke wezens geboren zijn, is het resultaat van goede aktiviteiten die we in het verleden gedaan hebben, en een van de secundaire oorzaken is onze ouders. Hoe subtiel dit concept ook moge zijn, in feite is het gebaseerd op hetzelfde principe waardoor een tulpenbol een tulp wordt, en een irisbol een iris. De 'tulpenheid' of 'irisheid' van de bol is de hoofdoorzaak, terwijl het water, de zon en de zorg, de bijkomende oorzaken zijn. Aanvullend karma veroorzaakt vervolgens de omstandigheden in dit leven, b.v. weelde, geduld, een aantrekkelijk uiterlijk, en dergelijke. Zo geeft bijv. anderen helpen bij ziekte een leven zonder ziekte of fysieke problemen, zo kan nederigheid leiden tot geaccepteerd worden door anderen, en geen leugens vertellen leidt tot het feit dat onze woorden gerespecteerd zullen worden. Misschien denk je: 'Dat ik nu rijk ben is het gevolg van heit feit dat ik een bepaald beroep gekozen heb toen ik jong was.' Dit zijn secundaire oorzaken gecreëerd in dit leven; de hoofdoorzaak is dat het een gevolg van vroegere aktivitei-

ten is. Beide komen samen, hoofdoorzaak en de moeite die je in dit leven hebt gedaan.

Waar we het hier over hebben is het roemruchte begrip **karma**. Karma verwijst dus naar onze dagelijkse aktiviteiten. Naast deze aktiviteiten is er *niet* een 'groot iets buiten ons' dat ons lijden en ons geluk veroorzaakt.

Hoe komt het nu dat we voortdurend bezig zijn goede, negatieve en/of neutrale aktiviteiten te verrichten? Wanneer we het in termen van het lijden verklaren: het voortdurend bezig zijn om pijn en lijden te vermijden en geluk te verwerven betekent steeds allerlei strategieën ontwikkelen om dit te bereiken. De meeste van deze 'strategieën' zullen niet deugdzaam zijn en dus lijden veroorzaken. Bovendien: zodra lijden opkomt, groeit aversie en haat; komt geluk op, dan groeit gehechtheid. Het allesdoordringende lijden heeft de negatieve tendens vergankelijke zaken als onvergankelijk te beschouwen.

Waar komt dit weer vandaan? Kort gezegd draait het om illusie; de illusie dat wat vergankelijk is te zien als onvergankelijk of -beter nog- te denken dat de dingen, personen en omstandigheden buiten je iets bezitten -een inherente kwaliteit- waardoor ze je geluk kunnen verschaffen. Wijzelf en de werkelijkheid om ons heen bestaan wel, maar niet op de wijze waarop wij denken te bestaan. Dit verwijst naar een ingeboren onwetendheid over de wijze waarop wijzelf en de wereld bestaan, dè grondoorzaak voor alle lijden, voor *samsara.*

*Derde Edele Waarheid: Het Ophouden van het Lijden*

Hoe is dit dan te boven te komen? Door het ontwikkelen van wat in het boeddhisme **wijsheid** wordt genoemd, je daadwerkelijk realiseren hoe de werkelijkheid bestaat. Door het ontwikkelen van wijsheid ontwikkel je heel geleidelijk aan dat wat genoemd wordt 'het ophouden van het lijden'. Wijsheid verwijst naar het ontwikkelen van inzicht over de wijze waarop wij en de wereld bestaan. Dit meest subtiele inzicht verwijst naar wat in het boeddhisme *de leegte van inherent bestaan* wordt genoemd.

Is dit inzicht het enige? Nee, wijsheid moet ontwikkeld worden samen met **compassie**. Ze zijn als de twee vleugels van een vogel waarmee de oceaan van samsara wordt overgestoken. Compassie op de eerste plaats voor het eigen lijden. Van daaruit kan men compassie voor alle levende wezens ontwikkelen.

Door het ontwikkelen van wijsheid aan de ene kant en compassie aan de andere kant laat men zelf het lijden achter zich en ontwikkelt men [ten behoeve van de ander] alle vermogens die in potentie in ieder mens aanwezig zijn. Men wordt zelf een boeddha, een ontwaakte en wel voor het welzijn van alle levende wezens.

Niet alleen inzicht, wijsheid, is gerealiseerd, maar ook *bodhicitta*: het vaste voornemen niet eerder samsara te verlaten voordat alle levende wezens, zonder enige uitzondering, bevrijd zijn van het lijden, en wijsheid, compassie en de juiste middelen om deze toe te passen, bereikt hebben, d.w.z. verlicht zijn.

*Vierde Edele Waarheid: Er is een Weg naar het Ophouden van het Lijden*

Het grote ideaal, dat in de derde edele waarheid geschetst wordt: het willen bereiken van de staat van een Boeddha om alle levende wezens te kunnen helpen, lijkt heel ver weg en hoog gegrepen.

Hoog gegrepen is het zeker, en het is moeilijk een hoog ideaal te stellen. Hoe hoog en hoe ver weg dit is hangt van jezelf af. Je kunt gewoon beginnen bij het **begin**:

- Geregelde korte ademhalingsmeditaties om de geest wat te leren kennen en tot rust te brengen.
- Het vóór de meditatie maken van een goede motivatie voor één dag, een motivatie die erop gericht is anderen te helpen of -als dat niet kan- anderen in ieder geval geen schade te berokkenen.
- Het zuiveren op het eind van de dag van wat je aan ondeskundige aktiviteiten hebt gedaan en je voornemen het niet meer te doen.
- Het opdragen van wat je in meditatie en door de dag heen aan goede verdiensten hebt gedaan. Dat werkt als een spaardeposito bij een bank: het blijft vaststaan voor het gestelde doel.

Dan kun je ook beginnen met wat in de tibetaanse traditie: **Lamrim**, 'de stadia van de weg', wordt genoemd. In het kort aangeduid zijn deze stadia:

1 Het leggen van de basis: vertrouwen in en toewijding aan de spirituele leraar.
2 De kostbaarheid van het menselijk bestaan in de gaten krijgen.
3 Het niet voortduren van het kostbare menselijke bestaan: overwegingen en meditaties op het sterven.
4 Overdenken wat er na het sterven komt.
5 Besluiten je leven een veilige richting te geven: toevlucht nemen in Boeddha, Dharma en Sangha.
6 Overdenken van de wet van oorzaak en gevolg: karma.
7 Je realiseren dat niet alleen jij het lijden wilt vermijden, maar dat alle andere levende wezens dit ook willen, waardoor je komt tot het ontwikkelen van liefde en compassie voor al wat leeft.
8 Het je realiseren dat je dat nog niet kan toepassen, wat leidt tot het vaste voornemen zelf een boeddha te worden voor het welzijn van alle levende wezens: het ontwikkelen van bodhicitta.
9 Het ontwikkelen van de zes perfecties, vrijgevigheid, morele discipline, geduld, enthousiasme, concentratie en wijsheid.

Deze stadia van de weg leiden tot de uiteindelijke staat van volmaakte verlichting, een ontwaakte mens, met de volledig ontplooide kwaliteiten van een boeddha: alomvattende kennis, groot liefde/mededogen en onbegrensde bekwaamheid in dienst van al wat leeft.■

## EEN KAARSVLAM IN DE TOCHT

*Een levende te midden van doodsoorzaken*
*is als een kaarsvlam in de tocht.*

Voorjaar 1985 maakte iemand mij opmerkzaam op een affiche. 'Piet, dat lijkt me iets voor jou, 'n lang weekend Tibetaans Boeddhisme.' Oosterse filosofie had zeker mijn belangstelling, maar een boek van Han Fortmann was toch weer wat anders dan het liggen aan de voeten van ene Tibetaanse goeroe Gelek Rinpoche in een boeddhistisch klooster tussen Maas en Waal. Dus eerst maar eens gebeld naar een zekere Hélène van Hoorn, wier telefoonnummer ter informatie vermeld was. Een wat hese, sensuele stem, naar later bleek behoorlijk doorrookt, haalde mijn angsten weg voor wereldvreemd ascetisme. Mijn scepsis werd bovendien serieus genomen. De geruststellende mededeling: 'Als je met vragen zit, dan klamp je die dikke juffrouw maar aan die kettingrookt' haalde me definitief over de streep. De drie hoofdzaken van het Pad, onderwezen door een vriendelijke, goedlachse Gelek Rinpoche deden de rest. Daar werd de Boeddhistische Studie- en Meditatiegroep geboren.

Marxistisch gepokt en gemazeld op de Rode Universiteit in Nijmegen bleek ze het haar ingegoten scepticisme tegen alles wat 'gevestigde orde' werd genoemd, nimmer prijs te hebben gegeven. Na een geëmotioneerde en diepgrijpende overgang tijdens een vakantie in India naar het boeddhisme, welke voor haar het karakter van 'eindelijk thuiskomen' droeg, richtte ze haar revolutionaire elan naar binnen, om haar eigen innerlijke 'gevestigde orde' overhoop te halen. Ze had zich 'uiteen te zetten met....', zoals ze het noemde. Dat was soms een letterlijke strijd. Ze had niet steeds de winnende hand, dan was ze moeilijk, soms zelfs verbeten voor zichzelf en ook voor anderen. Moegestreden na zo'n periode dook ze voor een aantal dagen onder bij haar vriendinnen in Amsterdam, waar ze al rokende en kaartende en met een slok uit de fles weer de spirit terugvond om door te gaan met datgene waar ze zich allemaal mee uiteen te zetten had. En dat was heel wat in de filosofie waar ze voor had gekozen.

Voornaamste thema hierin voor haar was dood en vergankelijkheid. Ze was hiermee voortdurend geoccupeerd en zoals blijkt al vanaf haar vroege jeugd. Haar vader overleed onverwacht toen ze veertien was, dit moet wel diep ingegrepen hebben, ze was enige dochter, daarna naar aanleiding van een brommaongeluk een schedelbasisfractuur en tenslotte een kwaadaardig melanoom toen ze drieëntwintig was, telkenmale confrontaties met het einde.

Ze had een soms morbide verhouding met de dood: in vakantieplaatsen bezocht ze altijd de begraafplaats en in haar uitingen bleek ze niet zo aan het leven te hangen. Pas bij haar laatste confrontatie met het dreigende einde, toen het haar duidelijk werd dat dit de finale krachtmeting zou gaan worden, werd ze zich ervan bewust dat ze eigenlijk wèl wilde leven, dat ze nog niet dood wilde. Het hoeft dus niemand te verrassen dat ook haar wetenschappelijk werk zich zou aansluiten bij het thema dat als een leitmotiv door haar leven loopt.

Het onderzoeksonderwerp: 'Dood en vergankelijkheid binnen het Tibetaans Boeddhisme' werd na jaren hard werken erkend door de overheid als voldoende belangwekkend om financieel ondersteund te worden. Een heel belangrijke uitverkiezing voor Hélène, want ze leefde tot dan van een uitkering. Nu kon ze beginnen als wetenschappelijk medewerkster aan de universiteit en de noodzakelijke studiereizen naar Amerika en Hamburg ondernemen. De laatste hand aan haar proefschrift werd echter, ironie van het lot, in feite haar laatste levensetappe. Dat waarover ze tot dan schreef, moest ze nu daadwerkelijk in praktijk gaan brengen. Ze deed het bewonderenswaardig, haar project is in die zin dus toch geslaagd. Ze verzocht de vrienden aan haar sterfbed om datgene wat uitgegeven kon worden, klaar te maken voor uitgave na haar dood.

En nu is het dan zover, de laatste hand is gelegd, de uitgave is gereed. Een drietal inspirerende klassieke tibetaanse teksten over de dood, met een uitvoerige inleiding van Hélène's hand komt dit voorjaar uit. Ze zijn door Hélène vanuit het Tibetaans vertaald in het Engels en door ondergetekende voor deze uitgave naar het Nederlands. De teksten hebben een grote impact, ze zetten je aan het denken. De erin voorkomende verzen, in het engels niet langer in versvorm maar in deze vertaling weer wel, zijn evocatief. De drie klassieke teksten zijn: het gedeelte over de dood indachtig zijn uit de *Lam rim chen mo* van Je Tsong Khapa (1357-1419), een korte tekst geschikt voor meditatie uit de *Lam rim myur lam* van de Tweede Panchen Lama [1663-1737] en het gedeelte over de dood uit de legendarische 24-daagse lessencyclus van Pabongka Rinpoche [1878-1943]. De publikatie is uniek, deze teksten zijn niet eerder in het Nederlands vertaald en gaan bovendien over een essentieel thema in het boeddhisme: de vergankelijkheid.

In het perspectief van het einde gaan onze waarden verschuiven en geven het leven diepere zin. Hélène heeft het ervaren en legt er hier posthuum getuigenis van af.

*Moeilijk te verkrijgen en zo kort*
*en vermengd met zoveel pijn,*
*wordt het leven uitgewist*
*als woorden in water geschreven.*

Piet Soeters

Hélène van Hoorn, *Een kaarsvlam in de tocht.*
Nijmegen: uitg. Sun 1994. Prijs ca. 25,00.

## VOOR U GELEZEN.....

*The Tibetan Book of Living and Dying*,
door Sogyal Rinpoche.

'A new spiritual classic from one of the formost interpreters of tibetan buddhism to the west.'

Sogyal Rinpoche heeft vele jaren gewerkt met stervenden en heeft daarin een sterke verbondenheid ontwikkeld met vooraanstaande westerlingen op dit gebied, zoals Elisabeth Kübler-Ross, Raymond Moody en Kenneth Ring. Zijn boek is daardoor een veelomvattend en zeer inspirerend mengsel van oosterse en westerse leringen over dood, sterven en wedergeboorte.

Sogyal Rinpoche richt zich allereerst op de werkelijke betekenis van het leven. Leert ons hoe de dood te accepteren en op welke manier wij de stervenden en gestorvenen kunnen helpen.

In dit boek wordt uitgegaan van de boeddhistische zienswijze dat het moment van sterven het belangrijkste moment in ons leven is. Dat wij ons kunnen voorbereiden en vertrouwd maken met alle ervaringen waar wij doorheen moeten. Hij geeft daarvoor een schat aan zeer praktische en heldere aanwijzingen. Alle belangrijke thema's van de boeddhistische leer komen aan de orde, zoals vergankelijkheid, karma, de aard van de geest, dit leven, tussenstaat en wedergeboorte.

Zijn stijl van schrijven verraadt een open en humoristische geest en hoewel het thema zwaar en deprimerend mag lijken, is de inhoud dat geenszins. Rinpoche vertelt levendig over zijn opvoeding in het traditionele Tibet, zijn leraar, eerste ervaringen met sterven en dood en zijn kennismaking met de westerse kultuur toen hij op universiteiten in Delhi en Cambridge studeerde. Het tweede deel van het boek is vooral gewijd aan adviezen vanuit zijn warmvoelend hart, hoe de stervenden bij te staan, zowel religieus geïnspireerde mensen als mensen die geen godsdienst belijden, waarom mededogen zo enorm belangrijk is. En vooral geeft hij een uitgebreid overzicht van het hele proces van loslaten. In deel drie komen de ervaringen in de tussenstaat aan de orde, het heldere licht van de dood, de verschillende bardo's enz. Het is een warm en zeer menselijk boek met een schat aan wijze inzichten vanuit een rijke boeddhistische traditie. Ik kan het aanbevelen aan boeddhisten en niet-boeddhisten en speciaal aan hen die met stervenden of ernstig zieken werken.

Het is geen boek dat alleen kultureel bepaalde inzichten en rituelen weergeeft, integendeel, het beschrijft dood en sterven als universele gebeurtenissen, waarop ieder, ongeacht kultuur of religie, zich kan voorbereiden. De enige zekerheid in dit leven is de zekerheid dat we eens zullen sterven. Daarmee vertrouwd raken verhoogt tevens de kwaliteit van dit leven. Immers het bewustzijn van de vergankelijkheid geeft de ruimte om het hier en nu goed te gebruiken. In mei a.s. komt de nederlandse vertaling uit. De engelse editie, ƒ19, is te bestellen via Jewel Heart of te koop bij de boekhandel. *Len Kosse-Felet*

## ........EN BEOORDEELD

## DE TUINMAN EN DE DOOD
*P.N. van Eyck* (1887-1954)

Een Perzisch Edelman:

Vanmorgen ijlt mijn tuinman, wit van schrik,
Mijn woning in: 'Heer, Heer, één ogenblik!

Ginds, in de rooshof, snoeide ik loot na loot,
Toen keek ik achter mij. Daar stond de Dood.

Ik schrok, en haastte mij langs de andre kant,
Maar zag nog juist de dreiging van zijn hand.

Meester, uw paard, en laat mij spoorslags gaan,
Voor de avond nog bereik ik Ispahaan!'

Vanmiddag - lang reeds was hij heengespoed -
Heb ik in het cederpark de Dood ontmoet.

'Waarom' zo vraag ik, want hij wacht en zwijgt,
'Hebt gij van morgen vroeg mijn knecht gedreigd?'

Glimlachend antwoordt hij: 'Geen dreiging was 't
Waarvoor uw tuinman vlood. Ik was verrast,

Toen 'k 'smorgens hier nog stil aan 't werk zag staan,
Die 'k 's avonds halen moest in Ispahaan.'

## THE PRECIOUSNESS OF HUMAN LIFE
*Gelek Rinpoche*

The life that we have obtained now is very important, because it has tremendous value and opportunity. Many people think that their lives are not important, because they think they are useless or helpless or hopeless. I want to make it absolutely clear that there is no such thing in the human life! We are born as human beings with tremendous value within us. We have that precious pure being, that can ultimately develop into a buddha, within us. The purpose of spiritual teaching is to develop that being and let it shine out.

Life must be protected. One must not destroy oneself. One's body should not be destroyed by taking drugs or wrongly taking medicines of living. One should also remain in a healthy state of mind. Body and mind are linked together. If one is lost, so is the other, as is one's life. If the body is dead the mind cannot remain in it, and if the mind is lost one's life wil be of little value to oneself and others. Body alone without mind is nothing. We have to realize that we can achieve everything on the basis of body and mind, but without them we can achieve nothing.■

## BOEDDHISTISCHE BEGRIPPEN EN SYMBOLEN

*Marian van der Horst.*

Sommigen kennen het begrip thangka, wanneer ze b.v. in India, Nepal of Tibet zijn geweest of geïnteresseerd zijn in oosterse religies zoals boeddhisme of hindoeisme. Sommigen denken erbij vaag aan een zeer klein kledingstuk. Anderen verwarren begrippen als thangka, yantra, tantra, mantra en mandala met elkaar. Deze woorden hebben wél met elkaar gemeen dat ze vanuit het oosten ons blikveld zijn binnengekomen. Ze hebben een romantisch tintje, 't lijken woorden die een geheim in zich dragen.

In het boeddhisme, maar ook in het hindoeisme, maakt men gebruik van de rolschildering, net zoals men in het westen op jaarmarkten en kermissen vroeger deze methode gebruikte om visueel iets mede te delen. Een zelfde funktie had overigens ook vaak het glasvenster in kerken. Het woord **thangka** betekent 'schildering op stof', dus oprolbaar en gemakkelijk mee te nemen of op te bergen. Thangka's zijn een zeer noodzakelijk middel als men tantra beoefent.

Met **tantra** wordt een snelle manier op het pad naar verlichting, boeddhaschap, bedoeld. De centrale figuur op een thangka is meestal een boeddhavorm, of leraar tot wie men zich voornamelijk wendt bij het volgen van het spirituele pad. Omdat de tantrische beoefening werkt met bepaalde energieën en gebruik maakt van het transformeren van de negatieve krachten in ons naar de positieve tegenpool ervan -b. boosheid wordt liefde en compassie- kan de thangka een heel persoonlijke afbeelding of afbeeldingen bevatten, die men soms zelfs met een gordijntje aan het oog van derden onttrekt.



De hoogste plaats in het pantheon van de boeddhagestalten wordt ingenomen door **Vajradhara**. Hij wordt als Adhiboeddha, ook wel Oerboeddha genoemd, vereerd. Zijn naam betekent: 'Houder van de Diamanten Scepter'. Zijn kleur is blauw, en heel zelden geel. Zijn houding is de volledige lotuszit, waarbij hij de armen voor de borst gekruist heeft, in zijn handen rechts de scepter en links de bel vasthoudend. Ook kan men hem afgebeeld zien met een consort, die dan binnen zijn gekruiste armen en op zijn schoot gezeten is. Deze omarmingshouding, vader-moederhouding of yab-yum genoemd, verzinnebeeldt het hoogste doel van alle tantrische meditatiewegen, n.l. de vereniging van de mannelijke energie, die staat voor grootste liefde en compassie, met de vrouwelijke energie, die beschouwd wordt als de hoogste wijsheid, d.w.z. kennis en realisatie van de leegte van alle verschijnselen. Haar naam is dan ook *Prajna-paramita.* De vrouwelijke partner draagt in haar linkerhand een schedel gevuld met nektar van onsterfelijkheid en in haar rechterhand een ritueel krom mes. Vaak zijn deze twee attributen niet te zien. Zijn of hun kleding is koninklijk, bodhisattva-kleding genoemd. De vele sieraden verwijzen naar de vijf boeddhafamilies. Ze zijn samen de perfekte harmonie en onverstoorbare natuur van de Dharma.

Een **yantra** is een symboolfiguur dat voornamelijk in het hindoeisme wordt gebruikt. Men vindt het vaak afgebeeld op een thangka. Het is eveneens een middel om de mannelijke en vrouwelijke energieën n.l. liefde, compassie en mededogen en wijsheid te leren gebruiken om ze te kunnen verenigen. Yantra's hebben als kenmerk dat ze meestal louter abstrakte, geometrische vormen vertonen, die men moet kunnen interpreteren om ze te kunnen begrijpen.

Het woord **mandala** is ons misschien beter bekend door kursussen, groepen die zich ermee bezig houden, radio- of tv-programma's, boeken over dit thema. Het woord mandala stamt uit het sanskriet en betekent 'cirkel'. Zo'n 'cirkel' of mandala vindt men zeer regelmatig op thangka's afgebeeld. Een mandala vormt zoiets als een ruimte waar men zich in begeven kan en die dan een veilige plek is, bescherming biedt, en ook weer bedoeld is om inzicht te geven in onze innerlijke roerselen, die ons kennis kan verschaffen over de weg naar het eigen innerlijke middelpunt, totale eenwording met de oerenergie, het goddelijke. Het kan ook gezien worden als de symbolische verblijfplaats van een godheid. Mandala's kunnen ritueel gebruikt worden, zoals dat b.v. bij de indianen gebruikelijk was: men maakte op de bodem d.m.v. gekleurd zand een mandala en bracht, al uitleg gevende, kennis over. Bij tantrische initiaties wordt de mandala, geschilderd of met zand gemaakt, eveneens gebruikt om d.m.v. symbolentaal kennis en inzicht te geven. De mandala kan ook op een psychologische manier gebruikt worden, bv. bij een genezingsproces.

Tenslotte de **mantra**. Een mantra is een gebedsformule, een zichtbaar of hoorbaar gemaakte reeks van klanken die ook weer met het opwekken of gebruiken van bepaalde energieën te maken heeft. Voor de buitenstaander lijkt het op een 'onleesbare' reeks klank-of woordsymbolen, maar voor degene die ze kent en herkent en ook gebruikt, b.v. weer in zijn/haar -tantrische- beoefening, zijn het stoten van energie. De klanken zijn gebaseerd op het sanskriet-alfabet waarbij iedere klank d.m.v. de adem een eigen energie vertegenwoordigt. Ook een mandala kan een reeks van deze klanksymbolen in zich bergen. Een zeer bekende mantra b.v. is die van Chenrezig, de boeddha van het mededogen: *'Om Mani Padme Hum'*.

In de komende nieuwsbrieven aandacht voor specifiek boeddhistische begrippen en symbolen. Het is natuurlijk niet mogelijk deze uitgebreid te behandelen daar mijn kennis erover niet groot genoeg is.■

## BEZOEK ZIJNE HEILIGHEID DE DALAI LAMA AAN ANN ARBOR

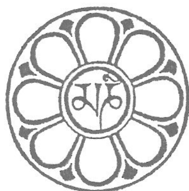
Uit *From the Heart*, de nieuwsbrief van Jewel Heart USA, herfst 1993.

Een droom wordt werkelijkheid, in april a.s. zal de Dalai Lama Jewel Heart in Ann Arbor bezoeken. Voor de Jewel-Heart sangha en andere aanwezigen zal hij, in aansluiting op zijn bezoek aan de Universiteit van Michigan -21-24 april- op verzoek van Jewel Heart een Witte Tara langleven initiatie geven.

Zijn bezoek aan Ann Arbor is onderdeel van een rondreis langs verschillende universiteiten in de VS, De Universiteit van Michigan is van plan de Dalai Lama de 'Raoul Wallenberg Medal' toe te kennen. Dit is een humanitaire prijs, vernoemd naar Wallenberg die gedurende de Tweede wereldoorlog duizenden Joden het leven redde. Het is de tweede keer dat de Dalai Lama een prijs met deze naam ontvangt. In 1989 kende 'the Congressional Human Rights Caucus' hun Wallenbergprijs toe aan de Dalai Lama.

Zijne Heiligheid arriveert in Ann Arbor op 21 april, na zijn bezoek aan Stanford. De uitreiking opengesteld voor belangstellenden, zal zaterdag 23 april zijn. Tijdens de ceremonie zal de Dalai Lama een dankwoord spreken. Aansluitend zal hij aan een besloten studiegroep deelnemen, waarin o.a. afgestudeerde boeddhistische studenten 'n voordracht zullen geven over de oorsprong van het Mahayana Boeddhisme. Volgens Stephen Nose, de coördinator van het Jewel-Heart bezoek, zal er voorafgaand aan het bezoek in Ann Arbor een aantal tentoonstellingen georganiseerd worden verwant aan boeddhisme, Tibet en de politieke situatie in Tibet. 'We willen zoveel mogelijk belangstelling teweegbrengen voor deze gebeurtenis', zegt hij. Hij hoopt dat ook Sonam en Kelsang [twee goede bekenden van Gelek Rinpoche] demonstraties zullen geven van Tibetaanse kunst, zoals het maken van zandmandala's, botersculpturen, het reciteren van mantra's etc.

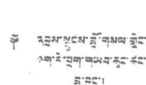
Om dit bezoek, met alles eromheen, goed te laten verlopen en ook de huidige situatie van Tibet, en het Tibetaanse volk onder de aandacht te brengen, is een volledige inspanning nodig van de gehele Jewel-Heart mandala. Dit geldt niet alleen voor de werkzaamheden maar er is ook geld nodig om de onkosten te kunnen dekken en wat overblijft te kunnen doneren aan de Dalai Lama. [Giften op postbanknr. 5182484 t.n.v. Jewel Heart IBSM, te Overasselt, o.v.v. Dalai Lama]. 'De gelegenheid die ons geboden wordt is zo groot', zegt Stephen Nose, 'het is erg spannend.' Voor meer informatie over dit bezoek bel Jewel Heart USA, tel. 00.1.313.994.3387 of 00.1.313.434.4411.



## UIT HET BESTUUR

### Hélène van Hoorn fonds

Ook dit jaar ontvingen wij weer een brief van onze jonge sponsormonnik Tensin Kalsang, die we hier afdrukken, zodat U allen op de hoogte blijft hoe het met hem gaat. Uw bijdragen voor dit speciale fonds, éénmalig of in maandelijkse vorm, zijn zeer welkom op girorekening 5182484 van Jewel Heart te Overasselt, o.v.v. 'HvH-fonds'. Namens Tensin hartelijk dank hiervoor.





VEN DAGYAB CHUNGTSANG TULKU
Drepung Loseling College
P.O. Tibetan Colony Mundgod
N. Kanara, 581411 INDIA

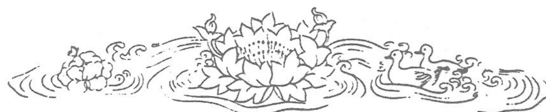
Date Feb. 19

My dear sponsor Len Kosse Feld,

Thank you very much for your sponsorship amount of Hfl. 300/- by bankpost at the syndicate Bank at ~~your~~ my account. for studies and upkeep. We hope you are keeping best health, enjoying every moment of life in joy and peace.
Thank you for your letter of Jan 25th. I was most interested to hear of all the activities, but I am sorry that I have been so slow to write.
I sincerely thank you once again for being so kind and invite you to visit our monastery anytime provided you find convenience and time. So long!

With highest regards

Dagyab Chungtsang Tulku



**Jewel Heart Nieuwsbrief**

*uitgave*:
Jewel Heart, Boeddhistische Studie & Meditatie,
secr: W.Alexanderstr.8, 6611 CE Overasselt.
tel: 08892-2208.
giro: 5182484 tnv Jewel Heart IBSM, Overasselt
*verschijnt*: 3 x per jaar
*abonnement*: Jewel Heart mandala leden gratis. Andere geïnteresseerden: *f* 10,00 per jaar, te storten op onze giro o.v.v. 'Nieuwsbrief'.
*redaktie*: Ineke Vrolijk. *vormgeving*: P+M Soeters.

Jewel Heart houdt zich bezig met studie van het mahayana boeddhisme. Organisatie zonder winstoogmerk. Spiritueel leider: Gelek Rinpoche.

JEWEL HEART NIJMEGEN
secr: W. Alexanderstr. 8,
6611 CE Overasselt.

W.L.

# Jewel Heart  Nieuwsbrief

jaargang 4 nummer 2 juni 1994

## EENVOUDIG TOEVLUCHT NEMEN......

*lezing door Gelek Rinpoche in Singapore.*

Als we een goede weg, een veilige richting willen gaan, hebben we een gids nodig, een gids waarop we kunnen vertrouwen, een gids die zelf de weg is gegaan en alle klippen en afgronden kent. In werkelijkheid zitten wij in zo'n gevaarlijke situatie. Samsara, de kringloop van bestaan, kent vele vormen van gevaar, vele vormen van ondraaglijk lijden, ook al onderkennen wij dit nu niet en denken we dat we in dit leven toch redelijk goed de weg weten en ook wel gelukkig zijn. In feite is dit een tamelijk kortzichtige visie, want dit leven is slechts een ogenblik in de reeks van levens. In dit leven gebruiken we misschien het positieve karma dat in voorgaande levens moeizaam vergaard is. Daar staat tegenover dat we minstens evenveel, zo niet meer, negatief karma hebben verzameld.

Er is niet zoiets als alleen maar goed karma. Elke aktie resulteert in een reaktie, iedere oorzaak kreëert een gevolg. De negatieve gevolgen zijn het lijden en de pijnen van Samsara. Daarom kan men geen vertrouwen hebben in alleen karmische krachten en hebben we een gids nodig waarop we kunnen vertrouwen. Totaal vertrouwen is alleen mogelijk bij een boeddha. Zelfs als je geen boeddhist bent. Je kunt christen zijn en vertrouwd zijn met de idee van een schepper God, maar hoe je het ook wilt noemen, het belangrijkste is, dat het objekt van toevlucht een verlicht wezen is, dat vrij is van alle lijden en alle negatieve karma heeft overwonnen. Voor boeddhisten is dit Boeddha. Niet alleen Shakyamuni Boeddha, het is ook Amithabha Boeddha, Avalokiteshvara, of Tara. Elk verlicht wezen is een boeddha en ieder niet-verlicht wezen is een niet-boeddha.

Boeddha is heel belangrijk. Het woord boeddha betekent: 'Helder en volledig ontwikkeld'. Helder in de betekenis van: gezuiverd van alle misleidingen. Volledig ontwikkeld in de betekenis van: alle spirituele kapaciteiten voor 100% ontwikkeld. Een boeddha heeft al zijn vermogens tot volledige bloei gebracht. Daarom verwijst het woord Boeddha naar ieder die alle negativiteit heeft gezuiverd en alle mogelijkheden volledig heeft ontwikkeld. Zo iemand is een boeddha, of het nu in de vorm is van Shakyamuni Boeddha, Maitreya, Amithabha, of in welke vorm dan ook. Zo iemand is waard een objekt van toevlucht te zijn.

Waarom is dit zo? Je kunt geen toevlucht nemen tot iemand die ook lijdt, want als zo iemand je probeert te beschermen, dan is dat als een blinde die een blinde leidt.

Stel dat je in een diepe, snelstromende rivier bent gevallen en de sterke stroming neemt je mee en iemand anders is tegelijk met jou in het water gevallen. Hoe kun je er op vertrouwen dat zo iemand je komt redden? Hij/zij is immers ook een speelbal van het water en de stroming. Je mag hopen dat hij jou redt en hij mag hopen dat jij hem redt, maar uiteindelijk zul je allebei verdrinken!

Veel mensen nemen toevlucht tot een tijdelijke hulp of tot werelds geluk om een klein voordeel te behalen of om zichzelf een tijdje gerust te stellen. Uiteindelijk krijg je daardoor alleen meer ellende. Zulke mensen zoeken geen bescherming, zij vragen om moeilijkheden. Het is raadzaam nooit volledig te vertrouwen op iemand, tenzij hij/zij een volledig verlicht wezen is en vrij van alle twijfel. Zoals ik al heb uitgelegd is dat precies de betekenis van het woord Boeddha.

De macht van een boeddha is enorm en onbeperkt. Sommige wezens kunnen hier en daar wat karmische krachten hebben verzameld, zoals helderziendheid of geneeskundig krachten, onder water blijven of in de lucht vliegen. Ieder van ons heeft die krachten al vele malen gehad. Toen wij in het dierenrijk waren geboren als een vis, hadden we de mogelijkheid onder water te blijven, als een vogel hadden we de kracht te vliegen. Daar is niets vreemds aan, het is heel natuurlijk. Niemand is verrast over de vlucht van een vogel; door hun karmische krachten kunnen vogels vliegen, en op het moment dat de vogel sterft is die karmische kracht verdwenen.

Zelfs als bardo-wezen hebben we enorme kracht. Het subtiele lichaam van een bardo-wezen is niet zoals ons grove fysieke lichaam, het is een mentaal lichaam. Op het moment dat een bardo-wezen aan een bepaalde plaats denkt is het er al, een vliegtuig is niet nodig, ook niet het vliegen als een yogi. Met een mentaal lichaam is de energie van de gedachte sterk genoeg om het mentale lichaam te transporteren, zelfs sneller dan het licht. Dat is de karmische kracht van het bardo-wezen. Ieder van ons heeft ontelbare malen die kracht gehad. Echter, op het moment dat we ophouden een bardo-wezen te zijn, verliezen we die kracht. Dat is niets om van te schrikken. Als mens hebben we nu de kracht van een groot

bewustzijn, groter dan dat van een dier of van een wereldse god. Op het moment dat we sterven is die kracht er niet meer. Zoals alles zijn ook wij onderhevig aan dood en verandering. Wanneer we in dit leven niet het positieve karma hebben gekreëerd om opnieuw als mens geboren te worden met alle mogelijkheden en kapaciteiten, dan is onze toekomst onzeker. Iemand met een oprechte Dharma-beoefening hoeft die vrees niet te hebben. Je kunt vertrouwen op de bescherming van Boeddha, Dharma en Sangha. Er is niets om verbaasd over te zijn en er is ook niets om bang voor te zijn. Angsten zijn mind-made. Milarepa heeft gezegd:

*'Op het moment dat je denkt: 'Er is iets!' en er komt angst in je op, op dat moment zal de angst vorm aannemen.'*

Sommige mensen nemen toevlucht in geesten in de hoop te ontsnappen aan het kwaad dat zij kunnen veroorzaken. Echter, de macht van geesten kan een persoon met mededogen niet schaden. Een verhaal om dit te illustreren is het volgende:

Een beroemde kadampa-geshe mediteerde altijd over de problemen en het lijden van anderen. Hij voelde zich altijd heel bedroefd en huilde vaak. Op een keer, toen hij naar een andere plaats wilde verhuizen, maakten de geesten van die streek plannen om hem te vernietigen. Zij waren namelijk bang dat deze geshe de kracht bezat hen te kontroleren. Maar toen zij dichter bij zijn grot kwamen, werden zij steeds zwakker en hulpelozer in plaats van hem schade toe te kunnen brengen. Zij konden zelfs zijn grot niet binnengaan. De geshe zat daar en maakte zich zorgen over hen. Zij stuurden de ene geest na de ander, maar die kwamen allemaal terug en zeiden: 'Wat kunnen we doen? Hij maakt zich zo'n zorgen over ons. Hij huilt zelfs om onze problemen.' Deze geesten hadden de kracht zijn gedachten te lezen, maar zij konden hem niet kwetsen. Compassie, mededogen, is de beste bescherming.

Uiteindelijk is realisatie van de Leegte de meest afdoende bescherming. Maar als je die realisatie nog niet hebt, dan is ontwikkeling van groot-mededogen en liefde de beste bescherming. Als ook die nog niet voldoende ontwikkeld zijn, kun je altijd vertrouwen op de Drie Juwelen, de Boeddha, de Dharma en de Sangha.

De drie belangrijkste vragen zijn: Hoe neem ik toevlucht? Tot wie neem ik toevlucht? Waarom neem ik toevlucht? Wij pretenderen boeddhist te zijn, maar of dat werkelijk zo is hangt af van het feit of je toevlucht hebt genomen tot Boeddha, Dharma en Sangha. Toevlucht nemen schijnt vandaag de dag nogal gemakkelijk te gaan. Er komt een monnik voorbij en die zegt: 'Ik zal je toevlucht geven.' Dan ga je voor hem zitten en zegt hem na: Buddham saranam gacchami, Dharman saranam gacchami, Sangha sarana gacchami, Dutiyampi Buddham saranam gacchami, Tatiyampi Buddha saranam gacchami....' enz. Daarna kun je nog de vijf voorschriften nemen. Of er komt een Lama langs en je zegt hem na: 'Lama-la kyab-su-hio, Sangye-la kyab-su-hio....' enz. Maar je herhaalt slechts woorden en de betekenis van die woorden zegt je niets. Je zit daar alleen maar en je herhaalt driemaal een bepaalde formule. Dat is geen toevlucht nemen!

Je kunt je ook verbeelden een non of een monnik te willen zijn, een zuiver leven te willen leiden, maar in werkelijkheid fantaseer je alleen dat het wel goed lijkt te zijn zoals zij gele gewaden te dragen, er heilig en speciaal uit te zien, alleen maar hoeven te mediteren en dagdromen. Dat is geen toevlucht nemen. Dat is meer een gril en zeker niet goed genoeg. Dergelijke ceremonies zijn alleen een hulpmiddel totdat je *echt toevlucht* kunt nemen.

Toevlucht betekent iets zeer verhevens en zeer belangrijks! Zonder dit echt te begrijpen kan je toevlucht niet erg effektief zijn. In de eerste plaats moeten we genoeg angst hebben voor alle verschrikkingen van het cyclische bestaan, al het lijden van de verschillende bestaanswerelden en inzien dat we de reële mogelijkheid hebben daarin terecht te komen. Verder moeten we de verlichte wezens kennen en volledig vertrouwen. Dus als we toevlucht nemen fantaseren we niet dat we boeddhist worden, we doen iets zeer speciaals en belangrijks. We moeten ons voelen als een ontvluchte krimineel die bescherming zoekt bij een machtige koning. We moeten ervan overtuigd zijn, dat we ons volledig onderwerpen aan de bescherming van die koning, omdat we anders overgeleverd zullen zijn aan de willekeur van de executeur. Als je dat voelt, dan neem je toevlucht! Eenvoudig en vanuit het diepst van je hart!

*Vertaald en bewerkt door Len Kosse*



## BOEDDHISTISCHE POESPAS, LAM-RIM OF RIM-RAM

*door Piet Soeters.*

*'De boeddhistische filosofie staat me wel aan; een andere manier van naar mezelf en de wereld kijken. Maar die poespas van dat rituele gedoe kan dat eigenlijk nog wel in 1994?'*

Gelukkig ben ik blijkbaar niet de enige, die dit mezelf afvraag, er zijn er meerderen die het Rijke Roomsche verleden met zich meetorsen. Hier ligt dus een spanningsveld. De vraag rijst hoe verhouden zich het rituele en devotionele ten opzichte van het levensbeschouwelijke, het filosofische? Is het een cultureel aanslibsel of is het een wezenlijk bestanddeel van dit laatste?

Om een antwoord te vinden op deze vragen moeten we kijken naar wat filosofie in oorsprong betekende. Laten we maar meteen een weerbarstig onbegrip opruimen. Filosofie was in oorsprong nimmer bedoeld om intellectuele en rationele hoogstandjes te produceren. De beoefenaar van de filosofie wilde 'het ware', het goede op het spoor komen teneinde richting te kunnen geven aan zijn leven, een ideaal dat in de moderne filosofische wetenschap nauwelijks nog herkenbaar is.

Om dit te herkennen, kijken we niet alleen naar Boeddha, maar ook naar de grondleggers van onze hedendaagse West-Europese filosofie o.a. Plato, Socrates, Pythagoras e.a.; ook zij hadden geen ander doel dan de Boeddha; het vinden van de ideale levensweg van de mens.

In deze betekenis houdt filosofie altijd een *transformatieve weg* in, ze leidt tot verandering van de mens. Deze filosofie is een leidraad voor het handelen, voert tot zelfinzicht en verandering. *Ken Uzelve* is een motto uit het Griekse denken met verstrekkende betekenis. Deze transformatie gaat altijd via technieken van zelf-inkeer, of dat nu meditatie of contemplatie heet of zoals bij Plato het 'schouwen'.

Behalve het praktizeren van geestelijke hygiëne voerde deze zelf-inkeer bij alle genoemde oorspronkelijke filosofen tot de notie dat de mens als hij zijn 'ik' wil transformeren hij dat *ik* uiteindelijk moet overstijgen, moet transcenderen. Er valt niets te overstijgen als dat niet tot de menselijke potentie zou behoren. Allen zijn gekomen tot een eveneens *transcenderende weg,* ook de grondleggers van onze moderne zogenaamde 'filosofie'. De Griekse filosofische scholen waren ook inwijdingsscholen. Het transformatieve en het transcendente aspect waren binnen deze filosofieën aan elkaar gepaard. Binnen al deze ervaringsgerichte filosofieën bleek kontakt mogelijk met een transcendente realiteit, die het *ik* overstijgt. Niemand van deze grote filosofen noch in Oost noch in West, plakte daar meteen het etiket God op. Het 'schouwen' was bij Plato een techniek om met deze gans andere wereld in contact te treden, het leidde tot kennis die in niets te vergelijken was met onze moderne filosofische kennis die alles tot concepten en definities reduceert.

Concepten en definities zijn bruikbaar voor de realiteit van het *ik*, voor de realiteit die het *ik* overstijgt, vormen ze in hun reductieve kwaliteit een inperking. Dit is geen pleidooi voor het laten varen van alle kritische vermogens, of het uitschakelen van het verstand; daar zal men geen van deze genoemde filosofen op kunnen betrappen.

De transformatieve weg en de transcenderende weg gaan samen, maar ze zijn wel verschillend.

De eerste is als scholing in geestelijke zelfhygiëne een voorbereiding op de laatste. Tot de eerste behoort het hele stelsel van waarden en normen, de moraal, ze heeft vooral in *ervaringsstelsels* zoals in het boeddhisme een filosofische onderbouwing; in *openbaringsstelsels* zoals in het christendom zijn deze regels er om te onderhouden, gewoon omdat ze nu eenmaal door God gegeven zijn. Tot het transformatieve hoort ook de zelfinkeer die leidt tot zelfkennis. Dit zijn nobele doeleinden en het is toereikend om een goed, nuttig en volwaardig bewoner van deze aarde te kunnen worden.

Boeddha en onze Griekse filosofen evenwel deden ervaringskennis op die hun duidelijk maakte dat het optimaliseren van het voornoemde niet de ultieme vervulling van de menselijke potentie was, dat de aardse realiteit opgenomen was in een grotere geestelijke realiteit die binnengetreden kon worden door het *ik* los te laten. De weg daarheen was de weg naar binnen. De aardse jungle van concepten biedt nauwelijks wegwijzers. Concepten zijn door hun reductie helder, ze verwijzen echter altijd naar het mindere, nooit naar het MEERDERE (het overstijgende). Ze bieden daarom schijnhelderheid. Gelukkig zijn we niet geheel zonder wegwijzers die onze blik en onze voet kunnen richten naar die andere werkelijkheid. De genoemde filosofen hebben ze achtergelaten in de vorm van meditatie-aanwijzingen, gebeden, mantra's, riten waaronder ook inwijdingsriten (Griekse inwijdingen).

In hedendaagse levensbeschouwingen ligt soms de nadruk op het transformatieve aspect, de zedenleer die ons geopenbaard is, en ontbreekt het andere element (protestantisme); soms is er ook iets van het andere, bv. in de liturgische taal en beelden, maar in sterk hedendaagse ontmythologiseerde vorm (katholicisme). Bij de Grieken en bij Boeddha was er beide, ook bij bewegingen als de soefi's en personen als oosters orthodoxe staretzen en christelijke mystieken. Zo zijn we dan aanbeland bij de volledige en oorspronkelijke betekenis van het woord filosofie. Wij zijn echter andere mensen geworden, onze tijd is veranderd. Het reductionisme is welhaast de laatste grashalm van de ratio geworden, zo zelfs dat we onze grote griekse filosofen reduceren tot superdenktanks en grondleggers van de moderne westerse ratio. We verdringen elkaar in aanbidding op hun graf en stampen hen nog dieper onder de grond.

In alle scholingstradities zijn het WOORD en het BEELD middelen die de geest kunnen losweken van onze laatste grashalm, die kunnen evoceren en de geest kunnen richten. Maar de transformatieve weg zal gegaan moeten worden om de geest te bevrijden van het *ik* die de grashalm nodig heeft. Daarom is er naast de leer in geestelijke zelfhygiëne óók de continue wekroep in woord en beeld, o.a. in rite, mantra, gebed en inwijding. Het levenswiel geeft aan wat we te transformeren hebben, de drie drijvende krachten in het midden en wat we te transcenderen hebben, de gehele velg.

Alleen door *doen* kan men kontakt krijgen met die andere werkelijkheid, niet door een prachtige uitleg in vele lessen. Dit *doen* kan niet zonder woorden en beelden. De eigen begrippen blijven immers binnen de velg van het levenswiel. We moeten lopen om ergens te komen; raadplegen van de kaart alleen brengt ons niet verder, verschaft misschien hooguit wat intellectueel genot. In dit beeld zou je de woorden (in riten) dat kunnen noemen wat de benen van de Himmlische Wanderer richt, de mantra's zijn wandelschoenen, de mandala zijn parcours, de inwijding de toelating tot het parcours.

Omdat dit alles zeer reductionistisch is, van het eerste tot het laatste woord, kunnen we maar beter doen wat de wijsgeren ons aanbevelen, dus zet ik er hier een punt achter. Poespas of geen poespas, nut of geen nut ieder zal dat voor zichzelf moeten uitmaken en ieder zal het op zijn eigen manier beleven.

## DE DALAI LAMA EVEN IN NEDERLAND

Op zondag 5 juni togen zo'n twintig Jewel-Heartleden naar Den Haag. Daar zou H.H. de Dalai Lama spreken tot een 'select' gezelschap. Samen met zo'n 800 genodigden bevolkten we een zaal in het Congresgebouw. Allerlei groeperingen waren vertegenwoordigd, politiek, kultureel en/of spiritueel van aard. Voor velen had het de sfeer van een reünie, oude bekenden werden begroet en bijgepraat. De middag werd georganiseerd door de Tibet-supportgroep Nederland. Eerst sprak de Dalai Lama over de huidige situatie in Tibet en vervolgens ging hij in op vragen uit het publiek.

In 1949 werd Tibet 'bevrijd', zoals de Chinese regering het nog steeds wenst te noemen. Van een bevrijding verwacht je toch dat het een volk iets goeds zal opleveren. Het tegendeel is echter gebleken: de kultuur, de religie en het milieu van het land zijn ernstig aangetast en de Dalai Lama zegt dan ook dat deze voorgoed verloren dreigen te raken. Er blijken nu al meer Chinezen dan Tibetanen in het land te wonen. De Dalai Lama benadrukte dan ook dat de situatie op het moment kritiek is. De Chinese regering blijft halsstarrig vasthouden aan de eigen visie en gaat tot nog toe niet in op voorstellen van de Dalai Lama om te komen tot een redelijke en vreedzame oplossing voor Tibet. De Dalai Lama benadrukte dat een vreedzame, geweldloze opstelling voorop blijft staan. Het konsekwent volhouden hiervan heeft tot nu toe veel sympathie en medestanders opgeleverd. Gebruik maken van geweld biedt praktisch gezien geen oplossing en levert eerder een gevaarlijke situatie op. De politieke kontekst waarbinnen die oplossing gevonden wordt is van ondergeschikt belang. Voorop staat het streven de Tibetaanse kultuur te bewaren en het land te behoeden voor een ernstige aantasting van het milieu (vervuiling van rivieren door mijnbouw en op grote schaal ontbossen zonder serieuze herbebossing).

Ondanks deze sombere schets ziet de Dalai Lama mogelijkheden voor een goede toekomst voor Tibet. Hij konstateert dat er veranderingen op komst zijn in China. Er is een nieuwe generatie Chinezen, die laten blijken meer demokratie te willen. Het is dan ook belangrijk dat deze mensen vanuit het Westen steun ondervinden. Bovendien is gebleken dat het huidige communistische regime in China weinig te bieden heeft ten aanzien van belangrijke levensvragen van de bevolking. Mensen hebben behoefte aan spirituele wijsheid en het Tibetaanse volk heeft wat dat betreft iets te bieden, aldus de Dalai Lama. Zij zullen zeker hulp geven als dat mogelijk is.

Als praktische mogelijkheid om het Tibetaanse volk te steunen, noemde de Dalai Lama de mogelijkheid om materieel en educatief hulp te geven. Met name in verafgelegen streken, waar tot nu toe weinig chinezen wonen en de Tibetaanse kultuur nog bewaard is gebleven. Zélf zei de Dalai Lama geregeld een meditatie van 'geven en nemen' te doen, waarin hij al het lijden van de chinezen op zich neemt en hen liefde en mededogen schenkt. Of het de chinezen daadwerkelijk hélpt, kon hij niet zeggen, maar zijn eigen geest helpt het in ieder geval wél.

Het was een inspirerende ontmoeting en wellicht kunnen leden van Jewel Heart e.e.a. opnemen in hun praktijk. Het Tibetaanse volk kan alle steun gebruiken. Tijdens het bezoek van Gelek Rinpoche werd al de mogelijkheid geopperd van deelname aan een bezoek aan Tibet in december dit jaar. ('s Avonds hoorden we in een interview op televisie de Dalai Lama aankondigen dat er -na referendum onder 't volk van Tibet- een vredesmars naar Lhasa wordt georganiseerd als alle onderhandelingen op niets uitlopen. In 'n interview met NRC-handelsblad voorspelt de Dalai Lama zijn terugkeer naar Tibet in 1995 of 1996).

Tot besluit van de middag maakten we een heerlijke strandwandeling en vonden we elkaar weer terug achter de chocolademelk en appeltaart, mét of zonder slagroom.

*Karin Wilbrink*

## BOEDDHISTISCHE BEGRIPPEN EN SYMBOLEN (2)

*Marian van der Horst*

### Symboliek van een Boeddhafiguur



Men mag zichzelf een boeddhist beschouwen wanneer men, voor zichzelf of ten overstaan van een spirituele leraar, door het reciteren van het toevluchtsgebed duidelijk deze intentie heeft vormgegeven. Men neemt toevlucht tot de Drie Juwelen: de Boeddha, de Dharma en de Sangha. Afbeeldingen van de Boeddha, bodhisattva's, lama's, godheden of heilige teksten zijn niet de eigenlijke objekten van toevlucht. Zij zijn symbolische representaties en herinneren ons aan deze objekten. De Boeddha verwijst naar degene die de weg naar bevrijding en naar de staat van totale verlichting is gegaan. De dharma is het eigenlijke objekt van toevlucht, omdat deze het pad wijst dat naar dit doel leidt. De sangha helpt bij het bereiken van dit doel omdat de leden van de sangha onze helpers zijn op het pad naar verlichting en boeddhaschap.

Wanneer we een boeddha zien, dan zien wij het fysieke ofwel het vormlichaam, het *rupakaya*. Dit vormlichaam is verkregen door het verzamelen van verdiensten, door liefdevol en wijs handelen. De Boeddha vertegenwoordigt tevens het onzichtbare ofwel waarheidslichaam, het *dharmakaya*. Dit is de geest van een boeddha, de verzameling van wijsheid die men verkregen heeft op het geleidelijke pad dat naar het boeddhaschap leidt. Het uiteindelijke bereiken van de totaal verlichte staat houdt in de realisering in zichzelf van beide lichamen. H.H. de Dalai Lama zegt:

*'De Boeddha's leefden, voordat ze de perfekte staat bereikten, net als wij. Ze hebben het vermogen reïncarnaties van hun lichaam, spraak en geest in één tijdsmoment in miljoenen vormen te projekteren. Zij doen dit voor het welzijn van alle levende wezens in werelden zoals de onze. Ieder van deze perfekte incarnaties zal zijn eigen leer prediken en eeuwig werken voor de redding van alle levende wezens.'*

Tibetaanse kunst is voornamelijk religieus van aard en verwijst naar *chos* (uit te spreken als tsjeu), [in sanskriet *dharma*] dat tien betekenissen heeft, zoals b.v.: alle dingen die gekend kunnen worden, pad of zienswijze, onderricht van de Boeddha. Een belangrijk aspect van het onderricht is het maken van religieuze voorstellingen. Deze zijn te onderscheiden in: mandala's, chakra's en stupa's, ofwel dharmakaya-vormen; afbeeldingen van goddelijke wezens die rijke gewaden en ornamenten dragen met het haar in knotten, ofwel sambhogakaya-vormen. [sambhogakaya betekent vreugde-lichaam]; onversierde goddelijke figuren, b.v. Boeddha Sakyamuni in monniksgewaden, ofwel nirmanakayavormen. [nirmanakaya betekent emanatie-lichaam]. Het is belangrijk dat deze afbeeldingen zeer nauwkeurig, in de juiste dimensies en maten uitgevoerd worden. Het onzorgvuldig uitvoeren van deze afbeeldingen heeft nadelige gevolgen op de geest van de maker en op degene die de afbeeldingen bekijkt.

Een kunstenaar of ambachtsman/vrouw moet zich dan ook goed voorbereiden door bepaalde rituelen zoals retraites, lezen van geschriften, reciteren van mantra's en vasten. Een Lama zegent de werkplaats, materialen en werktuigen; ook de kunstenaar wordt gezegend. De werkplaats moet aan bepaalde eisen voldoen, zoals gelegen zijn in een rustige omgeving en afgeschermd tegen nieuwsgierigen. Hij of zij moet zich onthouden van vlees, alcohol, uien etc. Aan de te gebruiken materialen voegt men kostbare ingredienten toe.

Wezens met een hogere rang dan *arya* worden geportretteerd met symbolen, zoals een aura om het hoofd, lichaams-aura, lotus, maan- en/of zonnekussen, troon of ruggesteun. Toornige Boeddhafiguren zijn vaak gehuld in een krans van vuur; dit verwijst naar toornige wijsheid.

Het zonnekussen liggend in de lotus is goudkleurig en verwijst naar wijsheid, het vrouwelijke element. Het maankussen verwijst naar *bodhicitta* ofwel liefde en mededogen, is wit en ligt op of onder het zonnekussen. Men ziet ook vaak op thangka's een kleine zon of maan aan de hemel afgebeeld, die dezelfde symbolische betekenis hebben. De lotus verwijst naar reinheid o.a. van geboorte. Geportretteerde leraren zitten meestal op een of twee kussens met rugge-

steun. Wil men een boeddha of leraar veel eer betonen dan wordt hij/zij op een hoge troon geplaatst waarbij diverse dieren zoals sneeuwleeuwen, pauwen, olifanten etc. afgebeeld zijn. Deze dieren verwijzen naar de vijf boeddha-families. Om de troon heen kan men vele ornamenten aantreffen zoals de symbolische aanduiding van de zes perfekties.

Beelden worden opgevuld met artikelen zoals heilige teksten, relikwieën van heiligen, zaden, voedsel, medicinale planten, saffraanpoeder etc, om de afbeelding te zegenen en te versterken. Bij thangka's worden heilige teksten of lettergrepen op geëigende plaatsen onder de verf of aan achterkant van de schildering aangebracht. Soms ziet men ook een handafdruk b.v. van H.H. de Dalai Lama. De godheid die is afgebeeld, wordt verzocht zijn zegeningen en wijsheid te doen overgaan in het werk en het aldus te versterken. Het als perfekt te beschouwen lichaam [skt. *rupakaya*] van een boeddhafiguur of van een leraar, die als een manifestatie van de Boeddha gezien moet worden, heeft een aantal uiterlijke kenmerken en een aantal innerlijke eigenschappen. De uiterlijke vormen zijn waar te nemen door degenen die dat vermogen ontwikkeld hebben. Dharmawielen in handpalmen en voetzolen zijn zo'n uiterlijk teken.

Om de totale symboliek van een afbeelding van de Boeddha of heilige wezens of heilige voorwerpen te kunnen leren 'lezen' is een geleidelijke en diepzinnige scholing en spirituele ontwikkeling = *Dharma*, vereist.

## TOESPRAAK BIJ DE OPENING VAN ONS NIEUWE JEWEL-HEART STUDIE- EN MEDITATIECENTRUM

Dames en heren, geachte aanwezigen,

Namens het bestuur van JH Nijmegen heet ik u hier vanmiddag allemaal van harte welkom. Wij zijn erg blij dat u hier allen aanwezig bent voor de officiële opening van onze nieuwe ruimte door Lama Gelek Rinpoche, aan ons instituut verbonden als spiritueel leider. Hem heetten we vanmiddag in het bijzonder van harte welkom. Voor we overgaan tot de officiële opening wil ik graag kort terugblikken op de nu 9-jarige bestaansgeschiedenis van JH Nijmegen. Alles begon in het voorjaar van 1985. Lama Gelek Rinpoche kwam op uitnodiging van Hélène van Hoorn voor het eerst naar Nederland waar hij op het Maitreya Instituut in Maasbommel een weekend gaf over de *Drie hoofdzaken van het pad*. Onder de aanwezigen bevonden zich een aantal zéér geïnteresseerden, die wel wat zagen in verdere verdieping in het Tibetaans Boeddhisme. Hélène van Hoorn wist deze mensen te mobiliseren en de zogeheten 'studiegroep' was geboren. Al snel kreeg deze studiegroep een wat officiëlere status en werd de 'Stichting voor boeddhistlsche studie en meditatie' opgericht. Het aantal vaste deelnemers was nog klein en schommelde rond de twaalf. De bezoeken die Lama Gelek Rinpoche in deze periode aan Nederland kon brengen, waren beperkt. Blij waren we dan ook met het bezoek van een andere grote leraar Denma Locho Rinpoche in 1988, die we op advies van Gelek Rinpoche hadden uitgenodigd.

Toen in 1989 Lama Gelek Rinpoche ons weer bezocht, bleek dat er zoveel belangstelling voor onze studie- en meditatiegroep was, dat we moesten uitbreiden en besloten met introduktiegroepen te starten. In 1990 betrokken we onze eerste eigen ruimte in het Klooster aan de Dominicanenstraat. Tot die tijd vonden alle bijeenkomsten plaats bij mensen thuis. Ook namen we in die tijd de naam over van de overige studiegroepen die Rinpoche leidde in Amerika en Maleisië: Jewel Heart. Een naam waar we aan moesten wennen, maar met een prachtige symboliek.

*Jewel*, juweel, symboliseert het innerlijke pure wezen van ieder mens en *Heart*, hart, staat voor de warmte van 't menselijke hart, de basis van de mens.

De eigen ruimte bood ons de mogelijkheid onze activiteiten uit te breiden en zo kregen langzamerhand de diverse groepen hun eigen vorm. De inschollingsgroep (een eenjarige introduktie in het Tibetaans boeddhisme), de doorlopende dinsdagavond Lamrim studie- en meditatiegroep, de thangkaschildercursus en natuurlijk de open meditatie-avond.

In de loop van 1990 kreeg Hélène van Hoorn, onze oprichtster en motor achter Jewel Heart, helaas kanker. Hieraan overleed zij in januari 1991. Wie haar in die tijd van nabij heeft meegemaakt, heeft kunnen zien wat de boeddhistische levensweg in de praktijk kan betekenen.

De periode daarna hadden we het geluk Alfred Woll, leerling van Rinpoche, bij ons te hebben; hij hielp ons Jewel Heart Nijmegen ook zonder Hélène voort te zetten. En dat is aardig gelukt.

Naast de al eerder genoemde vaste wekelijkse activiteiten hebben we bijvoorbeeld het afgelopen jaar ook een aantal weekeinden kunnen organiseren met leraren, zoals Dagyab Rinpoche en Tarab Tulku. Zoals we hier vandaag bij elkaar zijn, aan het begin van een studie- en meditatieweek met Lama Gelek Rinpoche in onze nieuwe eigen ruimte, kunnen we denk ik zeggen, dat Jewel Heart Nijmegen zeer zeker bestaansrecht heeft.

Ik denk dat ik namens velen van ons spreek, als ik zeg blij, maar vooral ook dankbaar te zijn met de aanwezigheid van dit Jewel Heart-centrum in Nijmegen.

*Marianne de Kok, voorzitter.*

*Het Jewel-Heartbestuur dankt allen die bij deze opening aanwezig waren of op een andere manier hun belangstelling toonden, hartelijk voor de kleur en warmte die zij deze dag voor ons meegaven. Wij hopen dat de goede band met u en allen die het Jewel Heart reilen en zeilen geïnteresseerd volgen, duurzaam moge zijn.*

## VOOR U GELEZEN.....

*Vorm is leegte, leegte is vorm*
door Thich Nhat Hanh.
ISBN 90-71013-12-X. Zen uitg. 1993. ƒ16,50.

Thich Nhat Hanh (TNH) is een Vietnamees boeddhistische monnik en vredesactivist. Het boek *Vorm is leegte, leegte is vorm* is een samenvatting van een aantal voordrachten over de tekst van de *Hartsoetra*. Deze soetra wordt stap voor stap met een aantal eenvoudige voorbeelden behandeld. Ter herinnering, de Hartsoetra -met ontkenningen als: no ear, no eye, no nose etc.- hebben we tijdens het bezoek van Gelek Rinpoche herhaaldelijk 'gezongen'. Hieronder zal ik een aantal voorbeelden geven, zoals TNH de tekst van de Hartsoetra illustreert.

Hij begint met een voorbeeld van een vel papier. 'Er drijft een wolk in dit vel papier. Zonder een wolk komt er geen regen, zonder regen kunnen de bomen niet groeien, zonder bomen kunnen we geen papier maken. De wolk is van wezenlijk belang voor het bestaan van papier. Als de wolk er niet is kan het vel papier er ook niet zijn. Als we nog beter naar het vel papier kijken,' schrijft hij verder, 'zien we de zonneschijn, de houthakker, het eten van de houthakker, zijn ouders etc. in dit vel papier. ..Als we nog dieper kijken zien we onszelf in het vel papier zitten. Het vel papier is deel van onze waarneming. Alles zit in dit vel papier, je kunt niets aanwijzen dat er niet in zit... Alles is al het andere.'

TNH gebruikt hiervoor de term *inter-zijn*, niets bestaat op zichzelf, los van al het andere. (Geen oor, geen oog, geen neus etc.) Alles is verbonden met al het andere. 'Volgens Avalokiteshvara is het vel papier leeg. Leeg waarvan? Leeg van een afzonderlijk zelf.. Een vorm is nodig om de leegte te ervaren. Vorm is leeg van een afzonderlijk zelf, maar is vol van alles in het universum, het zelfde geldt voor gevoelens, waarnemingen, werkingen van de geest en bewustzijn.' ...'Vorm is de golf en het water is de leegte. Vorm is leegte, leegte is vorm. Is hetzelfde als 'golf is water, water is golf'. ..Leeg zijn betekent dat we leven. Leegte betekent onbestendigheid, verandering. Zonder dit is er geen groei mogelijk. ...Als we niet leeg zijn worden we als een stuk beton, dan kunnen we niet ademen, niet denken. ...Leegte is de basis voor alles, dankzij leegte is het leven zelf mogelijk.'

In het boek stelt TNH je vragen over geboorte: 'Bestond je al voor je geboren werd? Hoe lang bestaat je hand al? Voor de bevruchting waren we er ook al. We kunnen namelijk nooit uit niets iets worden. Kun je iets noemen dat ooit niets was?'
En over doodgaan: 'Denk je dat we van iets niets worden? Als je een vel papier verbrand wordt het rook en ontstaat er hitte. We zijn niet in staat om een vel papier om te vormen tot niets.'
De voorbeelden die TNH gebruikt zijn alledaags, maar worden door zijn verwoording bijzonder.

'Een wolk aan de hemel zal niet bang zijn [om te sterven]. als zijn tijd komt, wordt de wolk regen. Het is leuk om deel te worden van een rivier of om op groente te vallen. Een opwindend avontuur. De wolk is niet bang. Alleen wij mensen zijn bang.'

'Een golf is een vorm die mogelijk gemaakt is door het bestaan van water en wind. Als de golf zijn vorm ziet met zijn begin en zijn eind, zal hij bang zijn voor geboorte en dood. Maar als de golf ziet dat hij water is, zichzelf identificeert met water, zal hij uitstijgen boven geboorte en dood.'

TNH prikkelt ons om beter te kijken, ons in-te-leven. 'Je moet het leven *zien*. Niet het leven ván b.v. een blad, maar het leven ín een blad. Ontdek het mysterie van inter-zijn, dan ben je niet meer bang. Dring door in het leven van een blad, een wolk, een golf en wordt er één mee, zodat we onze eigen natuur als water zien en bevrijd worden van onze angst. We zullen geboorte en dood overstijgen. ...Morgen zal ik er nog steeds zijn. Ik zal een bloem zijn of een blad ...en ik zal je groeten... en misschien zul je me herkennen en misschien groet je me terug.'

'Soms hebben we de pretentie een menselijk wezen te kennen. toch blijft hij een mysterie, we weten nog niets van hem, zelfs een haar van deze persoon omvat het hele universum.'

De betrokkenheid van TNH bij de wereldproblematiek is groot. Zowel Amerika als de Sovjetunie als de Noord-Zuid problematiek worden in zijn voorbeelden genoemd. 'Je kunt dit werk niet overlaten aan regeringen of aan politieke wetenschappers. ...Niemand van ons heeft schone handen. Niemand van ons kan zeggen dat het onze verantwoordelijkheid niet is.

'...We staan niet op onszelf. We zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden... Dit is als dit, omdat dat als dat is. ...De bevrijding van een jonge prostituée [die zich onrein voelt] komt op het moment dat ze de natuur van inter-zijn kan zien. Ze zal dan zien dat ze de vrucht draagt van de hele wereld. En als wij in onszelf kijkend haar zien, lijden we haar pijn en de pijn van de hele wereld.'

'Als je de hartsoetra met heel je hart, lichaam en geest beoefent, is het een werktuig voor onze bevrijding, voor de bevrijding van alle wezens. We kunnen leren om vrede te sluiten met onszelf en met de wereld.'

*Vorm is leegte, leegte is vorm* is een dun boekje dat je zo uit hebt gelezen, maar wat zich uitstekend leent om nogmaals langzaam te lezen en om te proeven wat er geschreven wordt.

*Antoinette van Gurp*

**....EN BEOORDEELD**

## ALLERLEI

**Wie is wie in het bestuur?**
Marianne de Kok, voorzitter
Len Kosse, secretaris-penningmeester
Piet Soeters, public relations
Marianne Soeters, coördinator groepen/aktiviteiten.
Marian van der Horst, lid
Ron Twisk, lid
Ineke Vrolijk, lid-notulist.
Het bestuur vergadert: 14-9, 19-10, 16-11, 14-12.

**De senioren**
Dat lijken oude knakkers, en misschien zitten die er wel tussen, maar zij voelen zich...... juist ja. De senioren vormen een groep mensen die van Rinpoche de taak toebedeeld hebben gekregen het geheel van Jewel Heart te schragen. Hun bijeenkomst eens per maand wordt daarom deels gebruikt ter eigen verdieping, deels ter organisatie van het geheel.

**Onze sponsormonnik**
Corrie Hoogen en Klaas Boer gaan na de zomervakantie met Dagpo Rinpoche voor een meerweekse reis naar India en zullen o.a. het klooster bezoeken waar onze sponsor-monnik Tensin Kalsang, de Dagyab Chungtsang Tulku, woont. Als je iets aardigs voor hem wilt meegeven, dan is dit een uitstekende gelegenheid! Corrie: 08867.3785; Klaas: 085.450626

**Transcripten**
Een exemplaar van Gelek Rinpoche, *LAM RIM TEACHINGS* dl. I. is verkeerd gebonden, waardoor de blz. 193-216 ontbreken en een ander katern er dubbel in zit. Wie dit lot heeft getroffen gelieve zich in verbinding te stellen met Marianne Soeters: 08851-16709.

**Adreswijziging** Teddy van Hulzen:
Haydnstraat 8, 6561 EE Groesbeek. tel. 08891.72971


**Jewel Heart Nieuwsbrief**

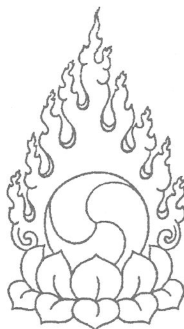
*uitgave*:
Jewel Heart, Boeddhistische Studie & Meditatie,
secr: W.Alexanderstr.8, 6611 CE Overasselt.
tel: 08892-2208.
giro: 5182484 tnv Jewel Heart IBSM, Overasselt
*verschijnt*: 3 x per jaar
*abonnement*: Jewel Heart mandala leden gratis. Andere geïnteresseerden: *ƒ* 10,00 per jaar, te storten op onze giro o.v.v. 'Nieuwsbrief'.
*redaktie*: Ineke Vrolijk. *vormgeving*: P+M Soeters.

Jewel Heart houdt zich bezig met studie van het mahayana boeddhisme. Organisatie zonder winstoogmerk. Spiritueel leider: Gelek Rinpoche.


---


JEWEL HEART NIJMEGEN
secr: W. Alexanderstr. 8,
6611 CE Overasselt.

W.L

# Jewel Heart  Nieuwsbrief

jaargang 4 nummer 3 december 1994

## HINDERNISSEN IN DE DHARMA-BEOEFENING

*Alfred Woll*

Bij mensen die geïnteresseerd zijn in de dharma, daar tijd en energie insteken, is het normaal dat, naast tijden van enthousiasme en vooruitgang, ook hindernissen, vragen en twijfels opduiken. Meestal uit zich dit in onlustgevoelens, ontevredenheid of innerlijk verzet. Je hebt het gevoel dat er iets niet helemaal klopt, dat je vastzit, niet meer verder kunt en dat er ergens iets uit balans is.

Hieronder zal wat preciezer gekeken worden naar de hindernissen waarmee de dharma-beoefenaar het steeds weer aan de stok krijgt, wat de oorzaken ervan zijn en hoe je ermee om kunt gaan. Let op, in deze beschrijving gaat het om een model. Zoals het woord al aanduidt, betreft het een beperkt en abstrakt voorbeeld, een kunstmatige weergave van de realiteit. Het heeft niet de pretentie sluitend en algemeen van toepassing te zijn. Het is eerder een theoretisch schema, waardoor de achtergrond van een praktijkervaring duidelijker kan worden.

Er is geen vaste volgorde voor de verschillende moeilijkheden die een dharma-beoefenaar tegen kan komen. Veel problemen die bij de een aan het begin opduiken, komen bij een ander veel later of helemaal niet voor. Meestal echter komen de hindernissen op in de volgorde die hier beschreven wordt.

**Beginnersmoeilijkheden**

Hierbij behoren mildere problemen zoals: bevreemding en weerstand tegen exotische kulturele elementen en een vreemde taal; verwarring door rijkdom en verscheidenheid van het Tibetaans boeddhisme; weerstand tegen het uitvoeren van gezamenlijke recitatie's en beoefeningen waarvan je niet veel begrijpt; een te radikaal ermee omspringen; inperking en overvragen van de eigen persoonlijkheid; gemis van goede spirituele begeleiding en dharma-vrienden; of ongeduld en frustratie omdat je de beoefening niet goed genoeg beheerst.

Bij zulke problemen gaat het meestal om aan de oppervlakte liggende omstandigheden te boven te komen die niet al te moeilijk te overwinnen zijn. Meestal heb je wat tijd, geduld, gewenning of bereidheid om iets te proberen nodig en daarmee is de hindernis overwonnen. Het is normaal dat het in aanraking komen met een niet kultuureigen wereldbeeld, het beoefenen van onbekende en ongewone praktijken, op weerstand stuit en verwarring veroorzaakt en dat alles wat je nieuw leert, in het begin niet direct de gewenste resultaten geeft.

Als je dat niet alleen kan oplossen is het beste je tot ervaren dharma-vrienden of tot je leraar te wenden. Je moet je echter niet laten ontmoedigen wanneer een probleem opgelost schijnt en er al weer snel daarna een nieuwe moeilijkheid opkomt. Met iedere hindernis die je neemt, ben je weer een stukje verder gekomen.

**Vastgeroest zijn en angst voor konsekwenties**

Ben je als vertrouwd met het boeddhistische gedachtengoed en de Tibetaanse kultuur en heb je een ingang gevonden naar de meditatieve oefeningen, dan kan zich een nieuwe moeilijkheid voordoen; een oppervlakkige stagnatie en ontevredenheid.

Ondertussen heb je al zoveel gehoord, gelezen, begrepen en ook zelf ervaren, dat je echt vertrouwen in de boeddhistische leer hebt verkregen, maar het vastgeroest zitten aan oude gewoonten en het huidige levensritme blokkeren een verdere vooruitgang. Het gevolg hiervan is ontevredenheid met jezelf, een laag gevoel van eigenwaarde, omdat je het niet klaarspeelt vooruit te komen; zelfkritiek en moedeloosheid welke tot uiting komen in gedachten als: 'Ik kan het eenvoudig niet. Ik beantwoord niet aan de vereisten en mijn omstandigheden laten het ook niet toe.'

Aan de ene kant vragen de verkregen inzichten om veranderingen, het trekken van konsekwenties en systematisch werken aan zichzelf. Aan de andere kant staat daar de eigen machteloosheid en vermeende tekortkomingen tegenover. Je denkt te zeer in een vicieuze cirkel te zitten om er nog ooit uit te kunnen komen; je wijt de schuld aan uiterlijke omstandigheden of maakt jezelf verwijten wegens gebrek aan inzet, en gemis aan discipline. Je hebt wèl het vaste vertrouwen dat de boeddhistische levensweg de juiste is en ook de gewenste resultaten kan geven, als je je daarvoor helemaal zou kunnen inzetten. Hier moet je oude gewoontepatronen, gehechtheden, verslavingen en angst voor veranderingen het hoofd bieden. Naast het gevaar van opgeven dreigt hier ook de situatie van de ontevreden meeloper, die wel bezig is, maar te weinig, omdat hij zich nog vast blijft grijpen aan de oude situatie en daarom niet van zijn plaats komt. Je koestert de valse hoop ooit tijd en gunstiger omstandigheden voor innerlijke ontwikkeling te vinden en hinkt klagelijk achteraan, of je vraagt teveel van jezelf en duikt er te diep in. Het is niet zo dat je man/vrouw of kind moet opgeven, maar je moet je prioriteiten stellen om je wat meer met de dharma bezig te kunnen houden. [*wordt vervolgd*]

*vert. Len Kosse*

## BOEDDHISTISCHE POESPAS, LAM-RIM OF RIM-RAM (2)

Beste Piet,

Het zal je wel niet verbazen te lezen dat juist ik je artikel in de nieuwsbrief van juli, getiteld: 'Boeddhistische Poespas, Lam-Rim of Rim-Ram', met veel interesse gelezen heb. Mijn behoefte er op te reageren werd aanvankelijk echter aanmerkelijk gedwarsboomd door het gegeven dat ik enerzijds moest vaststellen dat de argumenten en gedachten die je aandraagt ook mij uit het hart gegrepen zijn, maar dat anderzijds jouw gevolgtrekking voor mijn gevoel toch niet helemaal juist en/of volledig kon zijn. Er is dan meer nodig dan een zorgvuldige analyse om voor jezelf na te gaan of je gevoel je niet bedriegt.

Je begint je artikel met een uitspraak en een daaraan gekoppelde vraag. Die Boeddhistische filosofie *is* het wel, maar kan die poespas en dat rituele gedoe nog wel in 1994? Vervolgens verklaar je dat je gelukkig blijkbaar niet de enige bent die het Rijke Roomsche verleden met zich meetorst en stel je vast dat hier dus een spanningsveld ligt. Je stelt de vraag aan de orde hoe het rituele en devotionele zich ten opzichte van het levensbeschouwelijke, het filosofische verhouden. Is het rituele een wezenlijk bestanddeel van het filosofische of is het slechts een cultureel aanslibsel? Je beantwoordt deze interessante vraag via een lang, helder en lezenswaardig betoog over wat onder filosofie eigenlijk moet worden verstaan. Kort samengevat: rituelen zijn onlosmakelijk met filosofie verbondèn, althans met de ware filosofie, en dus zeker ook met boeddhistische filosofie.

Met je betoog ben ik het niet alleen eens, ik ben er ook blij mee want het verwoordt prachtig wat mijn visie op filosofie is! Er zijn minstens zo veel definities van filosofie als er filosofen zijn maar het is duidelijk dat in een tijd waarin de ratio tot allesbepalende en alwetende god is gepromoveerd, alle andere aspecten van filosofie zijn weggemoffeld. Jammer.., roomsch verleden of niet, die rituelen horen er toch bij. Maar.., ik kan het ideeëngoed van het Boeddhisme omarmen, inzien dat rituelen en zo erbij horen en toch veel moeite met die rituelen hebben. Daarom zou ik met mijn brief verder willen gaan daar waar jouw artikel eindigt.

Je koppelt aan het begin van je artikel de vraag naar de zin van rituelen aan het meetorsen van een Roomsch verleden. Dit ligt natuurlijk erg voor de hand en het zal zeker in bepaalde gevallen op zijn minst belangrijk meespelen. Is het echter juist aan andere en dieper liggende oorzaken voorbij te gaan? Is dat niet het laten schieten van een geboden kans? Begrijp me goed, ik ben de laatste om te ontkennen dat een roomsch verleden in dit opzicht een pittige hindernis is en in andere opzichten trouwens ook. Rituelen herinneren mijzelf tenminste maar al te sterk aan het instituut R.K. Kerk met haar duivelse machtshonger, hypocrisie, toepassing van geweld, verloochening van het individu en haar afkeer van het aardse, dus vrouwelijke en erotische. Daardoor wordt dan dus oud zeer opgeroepen i.p.v. de bedoelde devotie. Oud zeer naast angst dan. Angst weer bezig te zijn een groepsdier te worden. Die rituelen hebben een heel sterk aspect van gezamenlijkheid met het gevolg dat je je weer ergens bij voelt horen. Dit betekent hulp krijgen, geïnspireerd worden en veiligheid, maar óók beperkte bewegingsvrijheid en vooral het als groep afhankelijk zijn van de inzichten en beslissingen van de leiders. Deze zijn dan wel integer, wijs en begaafd, maar je weet maar nooit. Hoe keek je vroeger niet tegen de voormannen van die roomsche Kerk aan en met hen bleek het achteraf totaal anders uit te pakken. Verder ben je bang dat je in een groep op de duur, ongemerkt, jezelf gaat verloochenen en is er de vrees van: 'Als dit ook maar weer niet een instituutje wordt'. Een boeddhistisch centrum zoals Jewel Heart kan natuurlijk volstaan met begrip te tonen voor deze gevoelens en hoeft er verder geen aandacht aan te schenken. De mensen met een roomsch verleden verdwijnen immers vanzelf uit het zicht; gewoon een kwestie van tijd. Maar misschien is het verstandiger langer stil te staan bij de uitwerking die het rituele aspect kan hebben. Bovengenoemde gevoelens en associaties zijn wellicht onvermijdbaar bij mensen met een bepaalde achtergrond; weerstanden en onbegrip die zich veel algemener aandienen -ook bij mensen zonder een kerkverleden- zijn dat misschien wel. Vaak zal het dan niet om de rituelen 'an sich' gaan, maar veel meer om de vorm die ze hebben.

Staat die prachtige, duizenden jaren oude oosterse symboliek van het Tibetaans Boeddhisme niet heel ver af van ons in het Westen? Het Westen met geheel andere culturele wortels. Is onze wijze van denken, voelen en handelen niet zo ingrijpend bepaald door Grieks-filosofische, Joodse en Christelijke achtergronden- ook al zijn we ons dat meestal totaal niet bewust- dat de Oosterse symboliek ons wel nooit echt vertrouwd zal worden? En zal ze daarom op een niveau waar we juist diep geraakt zouden moeten worden ons niet te weinig beroeren? Wordt de kloof niet onderschat tussen ons burgers in het post-industriële en digitale tijdperk en monniken in het Tibet uit het verre verleden? Het zijn maar vragen hoor!

Hoe nu verder? De vraag aan het begin van jouw artikel is voor mij nog steeds niet beantwoord. Ik zie helemaal in dat rituelen en dergelijke onlosmakelijk bij boeddhistische filosofie horen, maar voor mij staat het dus evenzeer vast dat ze negatieve emoties kunnen oproepen die averechts werken en erger, dat ze bij iemand uit een Westerse en 'moderne' samenleving hun doel niet bereiken.

Moet mijn conclusie nu zijn dat het waardevolle Boeddhisme helaas aan mijn leven en dat van vele anderen geen bijdrage kan leveren? Kom, kom..., zo somber is het toch niet? Die rituelen horen dan wel bij het Boeddhisme maar de vormen die ze gekregen hebben, maken er ook niet de kern van uit. Dit bete-

kent: de rituelen, symbolen en meditatievormen kunnen aan nieuwere tijden en andere mensen worden aangepast. Ik weet, dat is een pittige opgave, maar toch. Daarnaast kun je je natuurlijk afvragen of het nu echt nodig is het Boeddhisme gelijk maar geheel met huid en haar tot je te nemen? Misschien is het toch mogelijk het Boeddhisme als 'levensleer' -ik vermijd het woord filosofie nu angstvallig- te bestuderen want dat kan wel zonder rituelen. Daarvoor zou iemand uiteenlopende redenen kunnen hebben denk ik.

Allereerst om een beter mens te worden, gewoon op het aardse niveau. Zonder bewust aan karma te denken of om een transcenderende ervaring na te streven. Als velen dit deden zou de wereld daar bepaald niet onleefbaarder door worden. Is dit niet beter dan het nastreven van materiële genoegens? Hoe komen de dingen trouwens tot stand? 'Gods' wegen waren toch ondoorgrondelijk? Leeft zo iemand voor niets? Helpt hij een ander niet indirect om het Bodhisattva-ideaal te verwezenlijken? Zijn we uiteindelijk toch niet allen een? Ten tweede puur en alleen omdat de Boeddhistische leer uiterst waardevol is en de devotionele, rituele en meditatieve aspecten elders gehaald worden of op andere wijze worden ingevuld. Ten derde omdat bepaalde facetten van het Boeddhisme een verrijking zijn bij de tocht via een ander pad (Christelijke of Kabbalistische mystiek, de weg van Zen,...). Ten vierde gewoon als voorfase op de Lam-Rim waarin je de rituele 'rim-ram' dan vervolgens wel gaat omarmen. Want alles verandert voortdurend. Bedankt voor je artikel Piet. Ik vond het zinvol er goed over na te denken. *Ad Krol*

*Pak uw pen op en reageer! Goed voor de volgende 'poespas'.*

## PELGRIMAGE NAAR INDIA EN ONTMOETING MET ONZE 'SPONSOR-MONNIK'

*Corrie Hoogen*

Toestemming krijgen om mee te mogen op een pelgrimstocht met Lama Dagpo Rinpoche overkomt je niet zomaar en ik voelde me er zeer 'verguld' mee. Er iets over schrijven in onze nieuwsbrief kan alleen maar een selectie zijn, en tegelijk bijna niet op een paar A-viertjes samen te vatten. Ik probeer het....

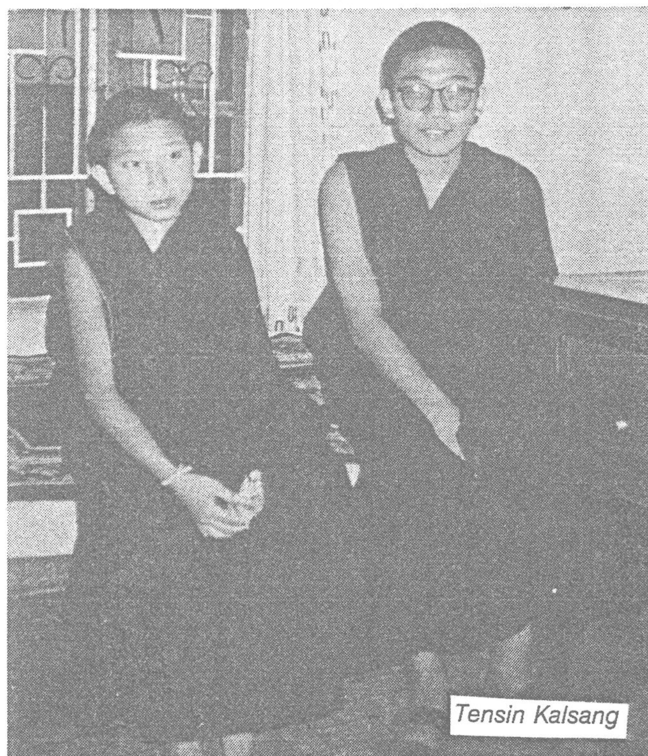
Na een lange en avontuurlijke reis aangekomen op onze eerste plaats van bestemming, Dharamsala - Noord-India, kon ik dagenlang bijna niet geloven dat ik dit echt meemaakte: lopen tussen die prachtige mensen met hun mooie gezichten -jong en oud-, vaak gekleed in Tibetaanse kleding, vergezeld van hun mala's mani-mantra's mompelend. Een roodgekleurd straatbeeld, door de monniken met hun donkerrode kleding. Huizen en kloosters tegen de berghellingen aangeplakt, met gekleurde gebedsvlaggen tegen de ijsblauwe luchten en de Himalaya op de achtergrond..... Het leek op een plaatje van een kalender of op foto's in de boeken met reisbeschrijvingen van Tibet. Maar... veel tijd om alles te verwerken was er niet. Dagpo Rinpoche had een geweldig programma voorbereid, waarin hij ons zoveel mogelijk liet kennismaken met de Tibetaanse kultuur, zoals die door de vele vluchtelingen in India is vormgegeven, met de kloosterkultuur, de leraren, de lineage en de Dharma.

Hoogtepunten in Dharamsala (er was zo veel!) waren de bezoeken aan de huizen van Ling Rinpoche en Trijang Rinpoche, de (overleden) leraren van His Holiness de Dalai Lama en ook van onze eigen leraar, Gelek Rinpoche. Ontvangen te worden, met boterthee en rijst, op de plaatsen waar beide Lama's zo lang gewoond, gemediteerd en lesgegeven hebben was heel indrukwekkend. Alles was in de oude staat en de huizen werden nu bewoond door de jonge incarnaties, die jammergenoeg beiden in het zuiden waren voor hun studie, in het Ganden klooster in Mundgod. Gelukkig was dit onze tweede bestemming en hebben we ze daar bezocht. Het hoogtepunt was natuurlijk de ontmoeting met His Holiness en de lessen die hij ons gedurende 5 dagen zou geven. Dit betekende heel vroeg op, wachten voor de hekken van zijn paleis, controle met vingerafdrukken, paspoorten, fouilleren etc. Om een uur of acht klaarzitten in zijn prachtige tempel, vol met thangka's, zowel geschilderd als geapplikeerd en dan vol spanning wachten. Het leek wel of hij voortdurend audiënties gaf, vóór onze lessen, in de middagpauze en ná onze lessen. Hij scheen onvermoeibaar en altijd goedgehumeurd! Voor hij de tempel in kwam hoorde je al van verre zijn diepe, rollende lach, gevolgd door een bedrijvigheid van bewakers en ander 'gevolg' en dan kwam hij zelf, zó snel lopend dat de mensen om hem heen moeite hadden hem bij te houden. Vier dagen Lam Rim en de 5e dag in de grote tempel van het Namgyal Klooster, nu samen met vele Tibetanen, jong en oud op elkaargepakt, een Witte Tara initiatie en een Guru puja. Het is echt een onbeschrijfelijke ervaring..

Na een tocht, waar ik wel een boek over zou kunnen schrijven, was Mundgod onze 2e bestemming. Mundgod is een groot gebied in the middel of nowhere in Zuid India, dat de Indiase Regering voor een symbolisch bedrag verhuurt aan de Tibetaans Regering in ballingschap. Hier zijn meerdere kloosters opnieuw opgebouwd en diverse 'kampen', een medisch centrum en een bejaardenhuis ingericht. Dit alles om de gevluchte en nog steeds vluchtende Tibetanen op te vangen. Toen de eerste monniken hier aankwamen, vonden ze er een onontgonnen stuk land en hebben letterlijk bijna alles met hun eigen handen moeten opbouwen in een klimaat dat voor Tibetanen haast ondragelijk was/is. Hoewel de situatie in onze ogen op veel plaatsen erbarmelijk is (het is dweilen met de kraan open; er is altijd te weinig geld en er blijven mensen komen) is het bewonderenswaardig hoe de mensen zo'n zichtbare levenskracht behouden en zo vriendelijk en gastvrij zijn.

De perfectie van vrijgevigheid...... Om als verwende westerling mee te maken dat zo'n materiële armoede samen kan gaan met zo'n geestelijke rijkdom is bijna schokkend en heel konfronterend! Zo langzamerhand begint een besef door te dringen wat het gekost heeft -en nog kost- om de rijkdommen van de Dharma en de Tibetaanse kultuur levend te houden en dat de verschrikkelijke situatie in Tibet, voor ons, zoveel goede resultaten afwerpt. Door de inzet van al die bijzondere en gewone mensen is het mogelijk dat de dharma naar het westen komt. Dit roept een groot gevoel van dankbaarheid, respekt en betrokkenheid bij me op..... Ondertussen waren we te gast bij de monniken van Drepung. Kosten nog moeite werden gespaard om onze groep een goed onderdak en een goed verblijf te bezorgen. Onze residentie was een net nieuw gebouwd complex in het Drepung Gomang klooster. In Tibet had het Drepung Klooster vier universiteiten, waarvan hier in India 2, naast elkaar met de hoofdstraat ertussen, zijn herbouwd, nl. het Drepung Gomang en het Drepung Loseling (naast elkaar, met de hoofdstraat ertussen). Op ongeveer een kwartier rijden ligt het Ganden Klooster en ergens heel veel verder in zuidelijke richting is ook het Sera klooster opnieuw opgebouwd. Je moet je bij zo'n klooster niet het beeld voorstellen dat bij ons dit woord oproept. Om te beginnen is het er ontzettend bedrijvig, overal lopen monnikjes (vanaf een jaar of 6) en monniken met hun wapperende rode gewaden. Omdat het de gewoonte is om veel teksten uit je hoofd te leren beginnen ze vanaf ongeveer half 6 's morgens hardop te reciteren. Sommigen in groepjes, sommigen individueel en allemaal door elkaar! Daarbij zitten of lopen ze voor hun huizen, op de platte daken, overal, en dus ook onder mijn slaapkamerraam! Hetzelfde gebeurt 's avonds tot een uur of twaalf. Tussendoor wordt er gewerkt, gekookt, in de scholen geleerd (ook hardop) en gezongen, in de tempels beoefeningen gedaan en gegeten. Een heel interessant studieonderdeel, leuk om te zien, is hun manier van -lijfelijk- discussiëren: het debatteren. Tussen al onze bezoeken en lessen door was het heerlijk om er alleen al rond te lopen, te kijken en te luisteren!

De eerste dag van ons verblijf gingen Klaas en ik, als Jewel Heart afgevaardigden, bepakt met een groot basketbalnet en bijbehorende bal (geweldig handige bagage voor onderweg) op zoek in het Drepung Loseling naar onze sponsor-monnik, een 15-jarige Rinpoche. Voor één van de tempels, waar net alle jonge monniken in lange rijen op de grond tegenover elkaar zittend aan het eten waren, spraken we, met handen en voeten en drie woorden Tibetaans, een paar oudere monniken aan. Grote taalbarrières, want tot onze teleurstelling sprak bijna niemand engels. Na veel grappige en spannende kommunikatie bleek Rinpoche in een andere tempel te zijn. We kwamen er al gauw achter dat Rinpoche's (incarnaties van belangrijke leraren/monniken) een heel andere positie in de kloosters hebben dan de gewone monniken. We werden meteen uitgenodigd in zijn huis (een complex voor wel 100 monniken) en een klein monnikje ging ons vooruit en droeg de kado's. Rinpoche's kamer was klein, maar naar Indiase begrippen tamelijk luxe.


Tensin Kalsang

Een waaier aan het plafond, mooi houten meubilair, mooie kleden op zijn bed en bank en een thangka aan de muur met een naar beneden gelaten gordijntje, wat de indruk gaf dat hij beoefeningen deed met een deity uit de hogere yogatantra. Inmiddels was zijn kamertje volgelopen met belangstellende huisgenoten en met behulp van een, erbij gehaalde engelssprekende, monnik konden we wat praten. Hoewel hij zelf niet erg spraakzaam was en de meeste informatie via de engelse vertaler kwam, begrepen we dat ze het een grote eer vonden leden van Jewel Heart, maar vooral studenten van Gelek Rinpoche, te ontvangen. De monniken uit die Kangtsi (grote huis) beschouwen Gelek Rinpoche als één van hun grote leraren. We werden voor de volgende dag voor een maaltijd uitgenodigd. Het was jammer dat we geen Tibetaans spraken, niettemin wisselden we brede glimlachen uit en genoten van de maaltijd. Na afloop hebben we nog uitgebreid foto's gemaakt op het dak van hun huis. Er kwamen steeds meer monniken bij die ook op de foto wilden en het was een hele ongedwongen en vrolijke situatie. Eén van de laatste dagen, 's morgens vroeg, stond Rinpoche opeens bij ons 'huis' om ons een afscheidskado en de hartelijke groeten aan iedereen in Jewel Heart te geven! Bij deze dus, voor jullie allemaal ..........

Tot zover mijn poging een reis te beschrijven die boven alles heel veel inspiratie gegeven heeft om nog meer dharma te studeren en in mijn dagelijks leven te beoefenen, en verder... om nog meer te gaan reizen. Ik hoop dat ieder die dat wil ooit in de gelegenheid zal zijn de plaatsen waar ik geweest ben te bezoeken en er zijn/haar eigen ervaringen op te doen.■

## BOEDDHISTISCHE BEGRIPPEN EN SYMBOLEN (3)

*Marian van der Horst*

**Symboliek van de vijf boeddha-families**

Afbeeldingen van de boeddhafiguren dienen als een middel om indrukken op onze geest te plaatsen. Ze vertegenwoordigen innerlijke kwaliteiten, weergegeven door een uiterlijke vorm met volledig ontwikkelde mogelijkheden. De energie van deze wezens is in de representaties aanwezig, het zijn symbolische aanduidingen van deze energie. Leraren en studenten gebruiken beschrijvingen en symbolen om kennis over te brengen en te verkrijgen. Hierdoor wordt ons bewustzijn geaktiveerd en leren we op een subtielere manier waar te nemen. Met name tantra werkt met deze gekreëerde realiteiten om onze 'normale' vorm van waarneming te veranderen, waardoor we onze negatieve patronen kunnen herkennen en wijzigen. Een leraar kan ons instrukties geven over hoe we moeten omgaan met onze negatieve energieën, hoe we deze kunnen transformeren in de positieve tegendelen.

De vijf boeddha-families vertegenwoordigen optimale kwaliteiten: een specifieke wijsheid. Ieder van de vijf boeddha-families heeft een eigen symbolische kleur en vertegenwoordigt een van de vijf elementen waaruit ons lichaam is samengesteld. Wanneer de elementen in balans zijn funktioneren de levende wezens optimaal. Wij als mens zijn dan in staat alle kwaliteiten van lichaam, spraak en geest, die in onze aangeboren boeddha-natuur liggen ingebed, volledig te benutten en deze te ontwikkelen tot wijsheid.

Het **aarde**-element wordt door Boeddha Ratna Sambhava vertegenwoordigd, de kleur geel is de symbolische kleur-aanduiding.

Het **water**-element wordt door Boeddha Vairocana vertegenwoordigd en wit is zijn symbolische kleur.

Het **vuur**-element wordt vertegenwoordigd door Boeddha Amitabha en de kleur is rood.

Het **wind**-element wordt vertegenwoordigd door Boeddha Amogha Siddhi en de symbolische kleur is groen.

Het **ruimte**-element wordt vertegenwoordigd door Boeddha Akshobhya met de symbolische kleur blauw.

Bij een rituele mandala zien we één verdeling in vijf hoofdkleuren: een blauw centrum; het dichtst bij ons is het oosten, wit; links ligt het zuiden, dat geel is; midden achter is het westen met de rode kleur; en rechts ligt het groene kleurvlak in het noorden.

We vinden meestal Boeddha **Akshobhya** in het **centrum**. De kleur **blauw** betekent **ruimte**, bewustzijn en met name het subtielere bewustzijn. Blauw is passief, koud, introvert en is de kleur van geloven, religie, spiritualiteit en transcendentie. In ruimte is alles mogelijk, ruimte is de basis van alle mogelijkheden: ruimte is zonder begin en einde, brengt alles voort en absorbeert. Wanneer onze geest open en vrij is, hebben we geen angst en kunnen we alles begrijpen. Wanneer deze energie verstoord is, willen we zekerheid scheppen, brengen we begrenzingen aan, conceptualiseren we. Wanneer we in staat zijn dat wat gebeuren moet te laten gebeuren, zonder angst, is er intelligentie en vrijheid. Het zintuig dat bij dit element hoort is het tast zintuig. Symbolische aanduiding van deze boeddha-familie is de vajra, de diamanten scepter.

Het **oosten** is de richting van Boeddha **Vairocana** met als symbolische kleur **wit**. Wit is de kleur van het **water**-element. Water kan alle soorten kwaliteiten vertonen, het kan rustig stromen, helder zijn, maar ook nerveus en verwoestend. Daardoor duidt het water-element onze gevoelens aan. De verstoorde energie betekent boosheid, destructieve kracht, denk aan de kracht van een waterval of een overstroming. Bevrijde energie is helderheid en transparantie. Rustig water is helder en weerspiegelt zonder enige verstoring. Boosheid ontstaat uit angst en zwakte. We kunnen onze boosheid transformeren en onze geest rustig laten zijn zonder verstorende invloeden. Het zintuig behorend bij dit water-element is het gehoor. Symbolische aanduiding van deze boeddha-familie is het dharma-wiel.

Het **zuiden**, aangeduid met de kleur **geel** voor het **aarde**-element is de richting van **Ratna-Sambhava**. Deze kleur heeft een lichtend karakter, geel kan echter ook, weinig tot zeer grote, vertroebeling aanduiden, wanneer het wordt vermengd met zwart. Het aarde-element is konkreet, betekent zekerheid, gerechtigheid, is zwaar en de grond onder onze voeten. Symbolisch vertegenwoordigt geel het denken, het kennen, waarheid; de kleur herinnert aan rijkdom, goud, warmte, zonlicht, honing. Vertroebeld geel betekent verwarring, arrogantie en trots. Vuil geel doet denken aan verval, oud papier, ouderdom en dood. We zijn arrogant omdat we geaccepteerd willen worden en iets willen betekenen. We willen veilig en succesvol zijn, gerespekteerd worden en we willen dat afdwingen door dominantie. Door te leren zien dat alles veranderlijk is, niets vast staat, alles onzeker is, kunnen we die houding veranderen en onze negatieve instelling transformeren; flexibel worden, vrijgevigheid beoefenen, minder gehecht zijn aan dominatie en autoriteit, afstand doen van onze trots. De negatieve kracht van trots kan getransformeerd worden in egaliserende wijsheid. Het zintuig behorend bij het aarde-element is het zien. Symbolische aanduiding voor deze boeddha-familie is het juweel.

In het **westen** vinden we de Boeddha-familie van **Amitabha** of wel de lotus-familie. Het element is **vuur** en de symbolische kleur is **rood**. Wat doet vuur? Het neemt, verbrandt, verslindt. De kleur rood aktiveert en stimuleert groei. Het kan ook vechten en passie betekenen, maar ook liefde, een goed hart, enthousiasme. De verstoorde energie depersonaliseert onze relaties met anderen en alles. We dan te veel, willen te veel en zijn ontoereikend. We willen bezitten, we kunnen geen afstand houden tussen

onszelf en het object dat we begeren, we kunnen zijn of haar schoonheid niet zien, niet respekteren en we verbruiken veel energie in het verwerven om het te bezitten. We kunnen deze negatieve kracht leren herkennen en daardoor los komen van die gevoelens. Passie kan compassie worden en we kunnen leren te kijken en te luisteren. De getransformeerde energie is onderscheidende wijsheid.

In het **noorden** zien we de familie van boeddha **Amogha Siddhi** De kleur is **groen**. Het element is **wind** of **lucht**. Lucht is altijd op zoek, is nooit in rust. Lucht kan zich rustig voortbewegen maar ook uitgroeien tot een tornado. Groen is een secondaire of afgeleide kleur. Het is de kleur van de plantenwereld. Symbolisch gezien betekent groen vruchtbaarheid, vrede, hoop. Verduisterd groen betekent luiheid en jaloezie. Omdat we angst hebben te worden ontkend, zijn we bang voor duisternis, stilte, bang ons territorium te verliezen en daarom beschermen we ons zelf, we zoeken bevrediging. Op het spirituele vlak zijn we altijd op zoek naar meer informatie, meer leraren. Paranoia is een geestelijke begrenzing. Wanneer we zien dat er geen reden is voor angst, zien dat angst niet een stabiel vanuit zichzelf bestaand iets is, ontdekken we ruimte, openheid en leren we te vertrouwen. De negatieve krachten kunnen we leren omvormen tot alles-vervullende wijsheid.
Het zintuig dat bij de kleur groen hoort is het ruiken. De symbolische aanduiding voor deze boeddha-familie is het zwaard.

Iedere afbeelding van een Boeddha funktioneert als een archetype en roept reakties op een zeer subtiel niveau van ons wezen op en helpt daardoor innerlijke transformatie te bewerkstelligen. We transcenderen ons gewone begrensde gevoel van zelf-identificatie en kunnen iedere mogelijke verlichte kwaliteit waar we ons op concentreren, tot volkomen wijsheid brengen.

Graag verwijs ik naar: Ngakpa Chögyam, *De regenboog van energie*; ondertitel: werken met emoties en de tantrische symboliek van kleuren en elementen. Uitg. Mirananda.

[*Het systeem van correspondenties is niet steeds consistent, o.a. afhankelijk van de beoefening. Zie o.a. Dagyab Rinpoche, Das Sechsfache Guruyoga, blz. 31, en A. Govinda, De mystiek van het Tibetaans boeddhisme, blz. 136, waar bv. aarde met gevoel wordt geassocieerd en haat met Akshobhya*. red.]

| kleur: | element | boeddha-familie | richting | zintuig | symbool | storende emotie | getranscendeerde wijsheid |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| geel | aarde | Ratna Sambhava | zuid | zien | juweel | trots | gelijkmoedigheid |
| wit | water | Vairocana | oost | gehoor | wiel | boosheid | gelijk een spiegel |
| rood | vuur | Amitabha | west | proeven | lotus | gehechtheid | onderscheiding |
| groen | wind | Amogha Siddhi | noord | ruiken | zwaard | jaloezie | alles-voltooiend |
| blauw | ruimte | Akshobhya | centrum | tasten | vajra | domheid | alles-omvattend |



## THANGKA'S TEKENEN IN TWEE WERELDDELEN

*Marian van der Horst*

Deze zomer had ik de mogelijkheid en de taak om in, twee ver van elkaar gelegen werelddelen teken- en schilderkursussen te geven. In Rusland was ik voor de tweede keer uitgenodigd en in Amerika voor de derde keer. Deze kursussen betreffen het leren tekenen van boeddha-figuren volgens een strikte en traditionele manier. De methode van gereglementeerde maatvoering en van het werken met een raster van lijnen vergemakkelijkt het tekenen. Vooral in het begin is het werken met grids noodzakelijk- het tekenen.

In de tibetaans-boeddhistische ikonografie is een verdeling te maken in acht groepen van *thig.khang* of, volgens het systeem van de *sgar.bris* stijl, in elf groepen van figuren. In deze verdelingen zijn alle voorstellingen van boeddha's, bodhisattva's, toornige godheden, yidams, dwergen, naga's, sravaka's, prateyekaboeddha's alsook gewone stervelingen terug te vinden, of ze nu zittend of staand, geschilderd of als beeld worden weergegeven.

Voor tot het schilderen van deze figuren wordt overgegaan moet men eerst een voldoende tekenbeheersing ontwikkeld hebben. In Rusland had ik, naast een groep van beginners ook ongeveer zeven mensen die ik vorig jaar al als student onder mijn hoede had en die, na een jaar van tekenen, nu konden gaan schilderen. Degenen die de kursussen georganiseerd hebben wonen in St. Petersburg en in een ruimte van een Kagyu-centrum, aan een van de grachten, prepareerden we samen de frames en canvassen voor de schilderingen.

Op ongeveer 160 km van St. Petersburg, aan het Lodhagameer, niet ver van de finse grens, was ons retraite oord, een terrein met houten gebouwen, waaronder een oud schoolgebouw. De zon gaat op deze hoogte nauwelijks onder; ongeveer twee uur lang is er iets van schemering en het meer had in de avond- en ochtenduren een scala van rose tinten. Van mijn studenten, die uit vele delen van Rusland, de Oekra-

**DOORGAANDE STUDIE & MEDITATIEGROEPEN**
Het **Jewel-Heart trainingsprogramma**, zoals opgezet door **Gelek Rinpoche**, omvat 4 stappen:
I. Aandachtsmeditatie
II. Inscholing in het boeddhisme (de drie belangrijkste aspecten van het pad)
III. Lamrim training (stadia van het soetra-pad)
IV. Nagrim training (stadia van het vajrayana-pad)

**ad I.** Zie vorige blz. MEDITATIE

**ad II.** Elk najaar, ± september, wordt een jaargroep **Inscholing in het boeddhisme** aangeboden, gebaseerd op Gelek Rinpoche, *The Three Principles* (JH-transcript) De groep van dit studiejaar is vol. Mensen die interesse hebben in het najaar deel te gaan nemen, wordt dringend aangeraden nu de meditatiecursus te volgen. Een redelijke beheersing van de meditatie-techniek vormt de onontbeerlijke ondergrond voor 't zich verdiepen in de stadia van de weg.

**ad III. Lamrim**-groepen hebben 'n doorgaande studie a.d.h.v. Gelek Rinpoche's vier-delige *Lam Rim Teachings*. Jaarlijks is er een instroom vanuit stap II.

**Senioren**. Op dringend verzoek hebben we een aantal bijeenkomsten op zondag gepland. Data tot aan de zomervakantie: **za**. 14 jan. 10-12u; **zo**. 5 febr. 10-14u.; **zo**. 5 mrt, 10-14u.; **za**. 1 april na de les van Alfred; **zo**. 4 juni 10-14u. Te noteren in uw agenda!

**Winter-retraite**: **2 jan**. 19u. - **7 jan**. 12u. Ed Houppermans en Carel Weevers hebben het initiatief genomen om met het oog op komende inwijdingen een vijfdaagse voorbereidingsretraite te doen van 10,000 migtsemas. Zij nodigen ieder die dat wil uit daaraan deel te nemen. Voor mensen die overwegen de voorbereiding van 100,000 migtsemas ter hand te gaan nemen, is dit een uitstekende gelegenheid voor een gedegen start! Afhankelijk van de wensen van de deelnemers wordt de retraite voorafgegaan door uitleg. Deelnemers wordt aangeraden te bestuderen: Gelek Rinpoche, *Ganden Lha Gyema*. (JH-transcript) Inlichtingen: Carel Weevers 08851-17229.

**ad IV. Vajrayana.** Door gedurende zijn laatste twee bezoeken, mei en november 1994, ons de inwijdingen van Heruka Chakrasamvara en Vajra Yogini te geven, heeft Gelek Rinpoche een vajrayana-mandala gegrondvest. Noblesse oblige, dus trachten we elkaar wat sangha-ondersteuning te geven d.m.v. de volgende aktiviteiten (toegankelijk voor degenen met een hogere inwijding):
za. **14 jan.** 12.30-15u. Vajrayanagroep (als 5-11.)
do. **26 jan.** 21.10u-22.10u. Vajra Yogini viering.
do. **9 febr.** 21.10-22.10u. Vajra Yogini viering.
(26-1 en 9-2 verplichte tsogdagen).
za. **1 april** *De elf yogas van Vajra Yogini*, door Alfred Woll. 10-12.30 en 13.30-17u. Kosten: *f* 50

**Guru Puja**: Lama-Chöpa viering. In principe iedere **3e zondag** van de maand, **11.00-13.00 u**.
Data: 15-1, 19-2, 19-3, 16-4, 21-5, 18-6.
Inlichtingen: Marian vd Horst 080.785841

**VOORJAARSBEZOEK GELEK RINPOCHE:**
**28 april - 9 mei 1995**. Globaal en algemeen toegankelijk programma (meer in volgende nieuwsbrief):

**LEZING:** ***ANGST EN BEVRIJDING VAN ANGST***
**vrij. 28-4**. 20u. *f* 15.

**INTENSIEVE VIJFDAAGSE**
***HELING EN ZELFHELING*** met ***WITTE TARA***
In deze intensieve vijfdaagse workshop wordt gewerkt met de helende aspecten van de compassievolle Boeddha in zijn vrouwelijke manifestatie als Tara. Aan de hand van Tibetaans-boeddhistische methoden van meditatie en visualisatie, alsmede een inwijding in de Witte Tara, mobiliseren en ontplooien we zelfhelende krachten die we tevens aan kunnen wenden ten behoeve van anderen. Meditatie en visualisaties geleid door Gelek Rinpoche. Speciaal aanbevolen voor mensen die in de zorgsector werkzaam zijn.
*dag/tijd:* **29 april-3 mei.** 10-17u.
Uitgebreidere folder volgt.

**WEEKEND-WORKSHOP:** ***ZELFBEVRIJDING***
Vrijheid ervaren we terecht als een groot goed, zo groot zelfs dat we als volk een halve eeuw na onderdrukking en bezetting nog steeds de behoefte voelen om het moment van de bevrijding te vieren. Hoe vrij echter is de geest, overgeleverd aan dwingende invloeden van binnen en buiten, overgeleverd aan de wilde golfslag van vaak negatieve emoties, die konstant het geluk bedreigen en bekorten? In deze workshop komen de effectieve methodes aan de orde die Boeddha aanwendde tot uiteindelijke en algehele bevrijding van het zelf.
*dag/tijd:* za.-zo. **6-7 mei**. 10-12u, 14-17u.
*kosten: f* 100.

*

MOGELIJK OOK NOG VOOR UW AGENDA:
**Winterretreat Gelek Rinpoche USA**: 27 dec.- 3 jan.
**Dagyab Rinpoche** in Chödzong: 17-19 mrt. Lojong.

**Bestuursvergaderingen**: woe. 11-1, do. 23-2, do. 23-3, do. 20-4, do. 18-5, woe. 21-6

VOORUITBLIK:
Gepland najaarsbezoek Gelek Rinpoche:
vrij. 20 - woe. 25 oct.

**Volgende nieuwsbrief**:
eind maart. Copy vóór 10 maart.

Alle Jewel-Heart aktiviteiten vinden plaats in:
**JEWEL HEART CENTRUM**
**Dommer van Poldersveldtweg 27, 1e etage**
**Nijmegen**
bereikbaar met lijn 2 en lijn 6

# JEWEL HEART AKTIVITEITEN

*Rinpoche is na een geslaagd bezoek -en een welverdiende korte Europa-vakantie- nog maar amper weg, of het gonst alweer van de aktiviteiten. Kijkt u maar. Het is aan u, beste lezers, om te laten zien of hiermee aan een behoefte voldaan wordt of niet.*

MEDITATIE

**Open meditatie-avonden, 12 jan. e.v.**

Deze worden steeds drukker bezocht. Kennelijk voorziet deze avond in een behoefte, dus blijft dit voorlopig in dezelfde geest doorgaan. Tot 1 juli elke **donderdag 20-21u**.; na afloop is er thee. Zo'n open avond brengt met zich mee dat de meditatie steeds is aangepast aan de deelnemers, terwijl voor mensen die een regelmatige meditatie-praktijk willen ontwikkelen, een systematische opbouw in de instructie gewenst is om tot verdieping van de meditatie te komen. Vandaar dit voorjaar *naast* de open meditatie-avond een meditatie-cursus.

**Cursus aandachtsmeditatie, 25 jan. e.v.**

Deze zal gericht zijn op de praktische toepassing van aandachtig-zijn in het leven van alledag. Allereerst zullen de basistechnieken behandeld worden: ontwikkelen van aandacht op de ademhaling en het creëren van ruimte in de geest. Vervolgens zullen we de stappen naar aandachtig zijn voor onze lichamelijke gewaarwordingen, onze gevoelens/emoties en gedachten doorlopen. Alle oefeningen zijn erop gericht te leren herkennen wat er is, ervoor open te kunnen staan zonder erin verstrikt te raken. De deeloefeningen richten zich uiteindelijk op bewustwording van dat wat zich afspeelt hier en nu.

De cursus is met name geschikt voor diegenen die graag een ondersteuning willen bij het opbouwen van een eigen meditatiebeoefening. Voor diegenen die overwegen deel te gaan nemen aan de eenjarige Inscholinggroep Boeddhisme -startend in het najaar, gewoonlijk in september- is deze cursus sterk aanbevolen, ja, welhaast een must! Immers, de boeddhistische weg is een weg van *Ken Uzelve*, en daartoe is bewust-zijn-van wat er zich in en om ons heen afspeelt, een eerste stap en een vereiste.

**Woensdag 20.-21:30u**. Data: 25-1, 8-2, 22-2, 8-3, 22-3, 5-4, 19-4 en 10-5. Kosten: *f* 75. Deeln. max.15. Begeleiding: Marianne de Kok. tel. 080.239484.

**THANGKA TEKENEN EN SCHILDEREN, 1 febr. e.v.**

Ook dit onderdeel geeft twee mogelijkheden:

a. **Thangka-cursus**, zoals reeds jaren gaande, bedoeld voor degenen die door middel van meditatief tekenen en schilderen volgens de Tib.-boeddhistische traditie de weg van geestelijke concentratie en inkeer willen bewandelen. Naast praktisch tekenen en schilderen wordt in iedere les ook aan de achtergronden en de vele symbolen in de thangka aandacht besteed. De lessen worden ingeleid door een korte meditatie. De begeleiding is grotendeels individueel.

Twee-wekelijks op **woensdag, 20-22 uur**. Data: 1-2, 15-2, 1-3, 15-3, 29-3, 12-4, 26-4, 17-5, 24-5, 31-5. Kosten: *f* 175,-- per blok van 10 lessen.

b. **Weekend-workshop thangka tekenen.** Op de eerste plaats bedoeld voor degenen die met deze vorm van meditatief tekenen kennis willen maken; ook 'ervarenen' kunnen deelnemen. **25-26 maart** 1995, za. **10-17u; zo. 10.30-16u**. Kosten: *f* 90. Begeleiding: Marian van der Horst, tel. 080-785841. Voor beide onderdelen geldt dat het niet nodig is geoefend tekenaar/tekenares te zijn. Zie folder.

**PANGLUNG RINPOCHE. za. 18 febr.**

Voor de eerste keer bij ons! Op aanraden van Gelek Rinpoche, hebben we vorig jaar zijn goede vriend Panglung Rinpoche uit München gevraagd bij ons Dharma-onderricht te komen geven. Hij heeft de uitnodiging aanvaard (!), wat niet zo vanzelfsprekend is als het lijkt. Rinpoche staat nl. bekend om zijn grote bescheidenheid en terughoudendheid in het geven van Dharma-onderricht, maar met behulp van voorbereidende omtrekkende bewegingen van Alfred hebben we hem kunnen verleiden bij ons Dharma-onderricht te komen geven.

Rinpoche zal ons inleiden in de mahayana-soetra ***VIMALAKIRTI'S LERINGEN***. Vimalakirti wordt beschouwd als de allerleerste Zen-meester. Met zijn heldere geest laat hij zijn gehoor voortdurend balanceren op het scherp van het mes van de schijnbare tegenspraak. Hierdoor prikkelt hij de vastgeroeste en luie geest in beweging te komen, nu eens met honing, dan weer met azijn. Humor en spitsheid wisselen elkaar af om de geest wakker te houden, en dat is nodig, want in deze *soetra* heeft hij niets minder op het oog dan zijn gehoor inzicht te laten verwerven in de paradoxale uitspraak *vorm is leegte, leegte is vorm*, een inzicht dat in staat is onze persoon totaal te transformeren.

Lit.: Ch. Luk, *The Vimalakirti Nirdesa Sutra,* (Shambhala) en R. Thurman, *The Holy Teachings of Vimalakirti*. (Pen. St. Univ. Pr.) met uitstekende inleiding en verkl. woordenlijsten. Een voorproefje in het nederlands: blz. 122-126 van het wonderschone boekje *De leringen van Boeddha* door Jack Kornfield (*f*14,90). Tijden: 10-12, 14-17, 19-21u. Voertaal: duits; er wordt vertaald. Kosten: *f*70.

Meer informatie over Rinpoche elders in deze brief.

*Algemeen: Niet voor lezingen en cursussen, maar voor alle workshops, initiaties en andere aktiviteiten geldt: een bijdrage voor de leraar is niet in de kostprijs inbegrepen. Lessen en inwijdingen zijn traditioneel gratis. Omdat we toch graag een goede donatie meegeven krijgt u de inmiddels bekende 'enveloppe'*

*Algemeen: Bij alle aktiviteiten geldt voor de Jewel-Heart mandalaleden de gebruikelijke JH-korting.*

ine en Estland kwamen, moet ik zeggen dat ze zeer geïnteresseerd en heel begaafd zijn en dat ze werken met een uiterste inzet. De groep bestond uit ongeveer dertig mensen, die werk leverden van behoorlijk hoge kwaliteit en omdat het zo lang licht was, werkten ze tot diep in de nacht. In kursussen als deze kombineer ik graag meditaties en visualisaties met theoretische informatie en zelfwerkzaamheid. Dit bleek wederom een goede methode te zijn die tot verdieping leidt.

Hetzelfde gold voor de tweede groep, die in Zuid-Oost Siberië, zeven uur vliegen van St. Petersburg, bij elkaar kwam. We woonden tien dagen met twaalf mensen in een datscha, een zomer-buitenhuis, aan de voet van de zeer krachtige brede rode bergwand en aan de river die naar Irkutsk stroomt. De plaats heet Shamanka en is van oudsher een spirituele plaats voor Shamanen. Het gebied, Buryatia geheten, dat ten zuiden van het Baikalmeer en tegen de mongoolse grens aan ligt, is reeds honderden jaren boeddhistisch, voornamelijk Gelugpa. Het heeft vele kloosters en kent een evenlange thangka-traditie. In Buryatia leven drie aldaar bekende thangka-schilders: een oude monnik van twee en negentig jaar; een vader en zoon, Dugharov geheten en een schilderes mevr. Luba. Geen van allen willen leerlingen opleiden. Het blijkt voorspeld te zijn dat een schilder van buitenaf nieuwe impulsen zal brengen in de thangka-schilderkunst. Men was dan ook heel gelukkig nu een mogelijkheid te hebben zelf boeddha-figuren te leren tekenen. Er is nauwelijks goed materiaal voorhanden, naar goed papier moet men ernstig zoeken. De kwaliteit van verf en penselen is bedroevend en goed materiaal is niet of nauwelijks te vinden. Mede omdat het leven, het reizen, de benodigde materialen zo duur zijn geworden, is men zeer gemotiveerd en wil men zijn/haar tijd en die van de leraar(es) zo goed mogelijk gebruiken. Beide kursussen waren zeer intensieve en inspirerende ontmoetingen.

Een maand na terugkeer vanuit Rusland, bevond ik mij in Ann Arbor, Michigan, de plaats waar Gelek Rinpoche leeft. De zomerretraite was georganiseerd in een mooi conferentie oord aan een meer en ik was door Jewel Heart uitgenodigd een van de middagworkshops te geven. Voor menigeen is het voor het eerst tekenen van een boeddha-figuur een enorme gebeurtenis. Ook degene die niet of nauwelijks kan tekenen, kan d.m.v. het grid, een boeddha tekenen en het is ontroerend te zien hoe men dat ervaart, verbaasd dat men daartoe in staat blijkt. Gedurende de retraite was er iedere middag een groep van ongeveer acht mensen, waarvan er enkele al voor het derde jaar aanwezig zijn.

Alle materialen zijn ruimschoots voorhanden, alles wat men nodig heeft is gemakkelijk te krijgen, men is wel geïnteresseerd maar men heeft zoveel andere keuzes....men heeft alle tijd of geen tijd.....men ziet wel en....laat het erbij.

Wat een wereld van verschil, oost en west, oude en nieuwe wereld.



## PANGLUNG RINPOCHE

Panglung Rinpoche ontving zijn opleiding aan de kloosteruniversiteit van Sera in Tibet, waar hij in een rekordtijd zijn studie doorliep. Hij legde samen met Z.H. de Dalai Lama het examen geshe-lharampa af. Meer dan twintig jaar geleden kwam hij naar Duitsland, waar hij aan de universiteit van München studeerde en promoveerde in de filosofie. Sinds een aantal jaren werkt hij aan de Bayerische Akademie für Wissenschaften aan een tibetaans-woordenboek projekt. Hij is gehuwd en heeft een volwassen zoon. Aan het Duitse Dharma-centrum Chödzong, waarvan Dagyab Rinpoche spiritueel leider is, is hij de vice-leraar. Panglung Rinpoche spreekt vloeiend duits. Hij komt in februari voor het eerst naar Nederland, tevens de eerste maal dat hij de Bondsrepubliek verlaat om les te geven!



## ALLERLEI

**Pelgrimage naar Tibet**
Tussen 15 juni en 15 aug. 1995 gaat Gelek Rinpoche voor het eerst in 36 jaar terug naar Tibet. Hij richt een open uitnodiging aan alle mandalaleden en vrienden van Jewel Heart om hem geheel of gedeeltelijk te vergezellen. Een poot van de reis is de pelgrimage naar Tibet als 'heilige plaats'. Rinpoche en andere tibetaanse leraren zullen op de speciale plaatsen die worden bezocht, lessen en meditatie-mogelijkheden geven. Door het bezoeken van de bronnen van Rinpoche's leven en de plaatsen van de spirituele overleveringslijnen, door er nu deel te nemen aan lessen en beoefening, worden de zaden voor de toekomst van het tibetaans boeddhisme mee naar huis gebracht. Een andere poot is het in gang zetten en steunen van een beroepsopleiding voor de Tibetaanse jeugd, een project dat Jewel Heart samen met het Tibet Ontwikkelings Fonds ontwikkelt.

Voor meer nieuws over het projekt voor de Tibetaanse jeugd: zie de informatie op de leestafel. Wat betreft deelname: we schrokken ons allemaal een rotje dat -vlg. de ontvangen informatie- dat wel zo'n kleine *f*10.000 zou moeten gaan kosten. Marian van der Horst, die zich voor Nederland met de reis bezig houdt, is volop bezig de mogelijkheden vanuit Nederland te onderzoeken. Misschien wordt het dan goedkoper: een vliegticket Amsterdam-Beying-Lhasa vv is *f*2500; dan natuurlijk verblijf, binnenlandse reis etc... Marian's telefoonnummeer is: 080-785841.

**Hélène van Hoorn, *Een kaarsvlam in de tocht.***
Het boek is uit! *f*24,50, Sun Nijmegen. Wie bespreekt het voor de volgende nieuwsbrief?

**Gelek Rinpoche US-staatsburger**
Op 24 juni 1994 ontving Rinpoche tijdens een speciale zitting uit de handen van de Chief Justice van Michigan het reeds zo lang begeerde staatsburgerschap. De Chief Justice hield een mooie toespraak, waarin hij Rinpoche's compassie en zijn bijdragen in de US en door de hele wereld heen eerde.

**Wij feliciteren!**
Teddy en Koen met de geboorte van hun zoon Michaël op 17 november 1994.

**adreswijziging** Ed Houppermans:
Hofdijkstraat 23, 6531 BS NIJMEGEN. tel. 541992

**!!!Dringende oproep!!!**
Jewel Heart mensen gezocht om de redactie of opmaak van de Nieuwsbrief op zich te nemen. Neem kontakt op met Ineke: 085.515355.

Colofon
Aan deze uitgave werkten mee: Len Kosse, Ad Krol, Corrie Hoogen, Marianne Soeters (aktiviteiten), Marian vd Horst.
Redactie: Ineke Vrolijk. Vormgeving: Piet Soeters.
De redaktie stelt zich niet verantwoordelijk voor de inhoud van de bijdragen.
De Nieuwsbrief verschijnt 3 x per jaar en is een uitgave van Jewel Heart, Boeddhistische Studie & Meditatie. Secr: W.Alexanderstr.8, 6611 CE Overasselt. tel: 08892-2208. Een abonnement kost *f* 10,00 per jaar, te storten op giro 5182484 tnv Jewel Heart IBSM, Overasselt o.v.v. 'Nieuwsbrief'.
Jewel Heart houdt zich bezig met studie van het mahayana boeddhisme en is een organisatie zonder winstoogmerk.
Spiritueel leider: Gelek Rinpoche.

JEWEL HEART NIJMEGEN
secr: W. Alexanderstr. 8,
6611 CE Overasselt.